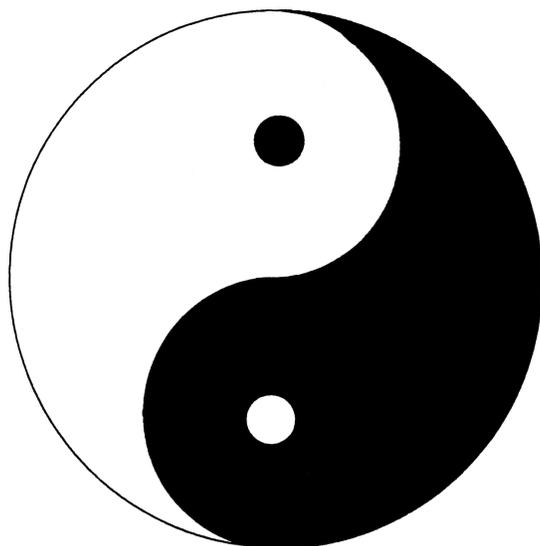


LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN

“Tai Chi Chuan: Un camino al autodesarrollo”



MARTÍN CAFFERATA

2009

*“...La extensión de nuestro saber sobre el amplio dominio de la vida psíquica inadvertida, el esclarecimiento de la vida del alma para la conciencia, es una tarea importante de la psicología y de la psicopatología. Realizar en sí este esclarecimiento, es condición de la veracidad y del desarrollo de toda existencia humana particular, y fomentarlas cuidadosamente, uno de los caminos de la psicoterapia.” Karl Jaspers*

## **AGRADECIMIENTOS**

---

El presente trabajo no hubiera podido realizarse sin la necesaria y desinteresada colaboración de los practicantes e instructores de las escuelas de Tai Chi seleccionadas.

Un especial agradecimiento a Pablo Garribia, por apoyar este proyecto desde el comienzo y ser, en más de una manera, parte del mismo.

A mis profesoras y evaluadoras, Techy Reyna y Beatriz Ergo, por todo lo que supieron ofrecerme a lo largo de este camino.

A Dante Duero, Fabián Olaz y Álvaro Ortiz, por su paciencia, aportes y dedicación.

A mi familia y amigos. A todos aquellos que han sido parte de esta aventura, con su apoyo, aliento, risas y sugerencias; Francisco Berteá, Maia Trajtemberg, Nicolás Apfelbaum, Mercedes Palomares, Elías Isaac, Lucas García, Liz Malbrán.

A todos los que, en preguntas o en su acción, me siguen enseñando a ver lo que está más allá de las formas.

A todos ustedes, infinitas gracias.

## ÍNDICE

---

Introducción.....	6
-------------------	---

Objetivos.....	9
Fundamentación.....	11
Marco Teórico.....	14
1-Psicología Humanista.....	15
1.1-Carl R. Rogers.....	15
1.1.1-La terapia centrada en el cliente.....	20
1.1.2-Teoría del funcionamiento óptimo de la personalidad.....	23
1.2-Abraham Maslow.....	25
1.3-El concepto de la auto-actualización.....	28
2-Hacia el cuerpo.....	29
2.1- Un poco de historia.....	29
2.2- Una aproximación fenomenológica.....	30
2.3- Experiencia corporal.....	31
2.4- Otra perspectiva.....	32
2.5- Otras disciplinas.....	32
3-Tai Chi.....	33
3.1-Definición e historia.....	33
3.2-Conceptos esenciales.....	34
3.2.1-El Tao.....	35
3.2.2-Ying y Yang.....	35
3.2.3-Los ocho trigramas.....	36
3.2.4-Los cinco elementos.....	36
3.2.5-Chi.....	36
3.3-La práctica.....	37
3.3.1-La forma.....	38

3.3.2-Los ejercicios.....	38
3.3.3-El adiestramiento marcial.....	39
3.3.4-Chi Kung.....	39
3.3.5-La meditación.....	40
3.4-Efectos.....	40
4-Síntesis.....	42
Metodología.....	44
1- Tipo de investigación.....	45
2- Diseño de investigación.....	45
3- Procedimiento metodológico.....	45
3.1- Población y/o muestra.....	45
3.2- Criterios muestrales.....	45
4- Instrumentos y procedimientos.....	46
4.1- Instrumentos.....	46
4.2- Procedimientos.....	46
4.3- Cuestiones éticas.....	49
5-Análisis de datos.....	49
Análisis de resultados.....	51
Conclusión.....	134
Bibliografía.....	144
Anexo.....	148

## **Introducción**

### **INTRODUCCIÓN**

---

Tomando los aportes de Carl R. Rogers (1902-1987) en el campo de la psicología humanista, particularmente lo referido al desarrollo pleno de la persona, la presente investigación tiene como objeto explorar las potencialidades de la práctica de Tai Chi Chuan, como una alternativa en este propósito.

El sistema terapéutico fundado por Rogers (1981), la *psicoterapia centrada en el cliente*, si bien no es la única vía, promueve la actualización y el desenvolvimiento óptimo de las potencialidades del individuo, y opera de modo tal, que sus efectos trascienden el período de terapia y se incorporan a la vida del individuo, volviendo a este un sujeto más abierto, libre y socializado (Rogers 1961).

En la base de este propósito se encuentra lo que los autores humanistas definen como *tendencia actualizante*, o simplemente actualización, y que refiere a una disposición presente en todo organismo hacia su expansión, mejoramiento y determinación autónoma (Rogers 1959).

En este sentido, aunque con diferencias propias de sus distintos orígenes y fundamentos, el Tai Chi Chuan, un arte marcial clasificado dentro de los estilos internos de Kung Fu, se presenta como una vía para alcanzar, mediante su práctica, la realización más honda del potencial humano (Bunnag T., 1989).

Si bien ambas disciplinas pretenden, en última instancia, lograr objetivos similares, debe reconocerse que más allá de sus semejanzas, estos no resultan del todo equivalentes. Mientras que el desarrollo pleno del individuo en Rogers (1959) implica un funcionamiento desde el *organismo*, en Tai Chi Chuan, esto hace referencia a la unión del sujeto con el *Tao* (Bunnag 1989).

Al mismo tiempo, es necesario identificar que, mientras la psicoterapia centrada en el cliente opera a través de la palabra y el contacto con el terapeuta, el Tai Chi Chuan centra su interés en el trabajo con el cuerpo y la incorporación de sus principios.

Estas diferencias, a los fines del presente estudio, lejos de ser una limitación, constituyen el centro mismo de la investigación, abriendo la posibilidad de integrar los aportes de las tradiciones orientales al campo de la ciencia en occidente, ampliando tanto la práctica psicológica, como la teoría.

Para esto se rastrearán antecedentes, que permitan allanar el camino hacia una mayor comprensión de los puntos en común existentes en las mencionadas perspectivas, y de las posibles contribuciones que pudieran efectuarse al campo de la psicología.

Entrevistando a practicantes avanzados de Tai Chi Chuan, se indagará en ellos la presencia de indicadores relativos al desarrollo pleno del individuo, planteados desde la perspectiva de Carl Rogers (1959) y Abraham Maslow (1968). Igualmente si integrarán a esta descripción aquellos datos que, sin ser indagados puntualmente, emerjan del relato de los entrevistados, y que pudieran estar vinculados con los efectos de la práctica.



## Objetivos

### OBJETIVOS

---

**Objetivo General:** Explorar la presencia de características relativas al desarrollo de la tendencia actualizante descrita por Rogers (1959) y Maslow (1968), en practicantes avanzados de Tai Chi Chuan.

**Objetivos Específicos:**

- Identificar el grado de conciencia que el sujeto posee respecto a sus sentimientos, sensaciones y mensajes corporales.
- Indagar la importancia o valoración asignada por el individuo a los mensajes de su organismo.
- Describir aquellas cualidades o actitudes que el sujeto reconoce como vinculadas a la conciencia corporal.

## **Fundamentación**

### **FUNDAMENTACIÓN**

---

Con la caída de las barreras culturales y el creciente interés por las filosofías orientales, en los últimos 20 años, el Tai Chi Chuan ha adquirido popularidad en occidente, al punto en que actualmente es común encontrar una escuela de esta disciplina en casi cualquier ciudad de los países globalizados. No obstante, su difusión aún es limitada en comparación a otras artes marciales y actividades físicas nacidas en el mundo occidental.

Si bien esta disciplina forma parte de los sistemas sanitarios y educativos de la República China, y su práctica se inscribe en su tradición desde larga data, en los países occidentales aún se investigan sus efectos desde la medicina académica y su aplicación para la salud está confinada al sector de las llamadas *terapias alternativas*.

Sus efectos para la salud física han sido el centro de las investigaciones, mientras que pocos son los estudios que se han focalizado en sus beneficios para el bienestar psíquico (Jin, 1992). No obstante, así sea que se indague sobre lo físico o psíquico, el Tai Chi Chuan es una disciplina en la que ambos pares se integran, y los efectos a uno u otro nivel, van en paralelo. Los modelos reduccionistas de causa-efecto, encuentran sus límites al abordar la complejidad de esta disciplina (Wayne P. & Kaptchuk T., 2008).

Y si bien es cierto que los beneficios del Tai Chi Chuan para la salud integral comienzan a ser estudiados (Wang Y., Taylor L., Pearl M., & Chang L.S., 2004), la mayoría de las investigaciones se centran en intervenciones focales, de períodos de tiempo no superiores al año de práctica, lo que impide apreciar sus efectos más profundos, cuando la actividad realmente comienza a incorporarse en la vida del individuo (Garrbia P., 2008).

En el ámbito de la psicología, no fue sino hasta la llegada de la llamada *tercera fuerza*, representada por el humanismo, existencialismo, psicología sistémica y teoría de la gestalt, que se consideró al individuo en su totalidad. Así, la psicología humanista va a hablar de *organismo*; concepto central de la teoría de Carl Rogers (1959), en el que se integra lo físico y lo psíquico, y que hace referencia al sentimiento interno del propio cuerpo. Este autor entiende a la salud del individuo, como el equivalente al funcionamiento desde el organismo; a la identificación entre el *yo* y el organismo.

Propone entonces, que la psicopatología estaría vinculada al distanciamiento entre el *yo* y el organismo, y su enfoque terapéutico apuntaría a esta vuelta al funcionamiento natural, que existe en los niños y se va perdiendo con el crecimiento y el acceso a la cultura. En la terapia centrada en el cliente, esta vuelta al organismo se realiza desde la palabra y el contacto con el terapeuta, mientras que el cuerpo continúa reducido a una dimensión más dentro de la experiencia del individuo, sin fomentarse el contacto ni el trabajo con el mismo (Fadiman J. & Frager R., 1979).

En esta línea, Sydney Jourard (1974), agrega que este distanciamiento del organismo va unido a una disminución de la percepción somática, y menciona distintas técnicas que favorecerían el contacto corporal, entre las cuales menciona el Tai Chi Chuan.

La revisión bibliográfica permitió establecer notables paralelos, a nivel teórico, entre este arte marcial y los planteos provenientes de la psicología humanista. Por este motivo, y en miras a un abordaje transdisciplinar, que permita enriquecer el campo de la ciencia con los aportes provenientes de las tradiciones orientales, el presente trabajo pretende establecer un diálogo entre ambas perspectivas, para luego explorar en la experiencia concreta del

practicante de Tai Chi Chuan, aquellas características relativas al desarrollo pleno del individuo descritas desde la psicología humanista.

**Marco Teórico**

## **MARCO TEÓRICO**

---

### **1- PSICOLOGÍA HUMANISTA**

Nacida de la mano de Abraham Maslow (1908-1970) y Carl R. Rogers (1902-1987), la psicología humanista, se ubica dentro de la llamada “tercera fuerza” de las corrientes psicológicas, las cuales se diferencian notoriamente del psicoanálisis y el conductismo, que venían siendo las corrientes de mayor influencia hacia mediados del siglo XX.

Sus planteos fundamentales buscan superar las críticas realizadas a estas posiciones; a saber, la mirada mecanicista del conductismo, y la concepción irracional del hombre propuesta por psicoanálisis. Sin negar estos aportes, los consideran como parte de una totalidad que los trasciende. En consecuencia, la psicología humanista propone una mirada integral del hombre, rescatando lo único y particular de cada individuo, y se encarga principalmente de estudiar a la persona sana y total. Por este motivo, se orienta hacia la comprensión global de la personalidad, situando el estudio de las partes en relación al todo.

Buscando superar la escisión cuerpo-mente, considera al organismo como una totalidad que se orienta hacia su autorrealización, esto es, hacia el desarrollo pleno de sus potencialidades. Esta tendencia al autodesarrollo sería algo propio de todos los seres vivos, no sólo del hombre, y según Rogers (1959) todas las motivaciones se reducen, en última instancia, a esta tendencia.

Desde esta perspectiva, se destaca la libertad y creatividad del ser humano, su capacidad para establecer relaciones significativas, su dignidad, espontaneidad, y una confianza básica en el organismo para alcanzar su desarrollo pleno.

## **1.1-CARL R. ROGERS**

Partiendo de su amplia experiencia como terapeuta, y enriqueciendo sus conocimientos mediante la investigación, Carl Rogers (1981) desarrolló una teoría de la personalidad para dar cuenta de los fenómenos y cambios que sucedían en la terapia.

El punto central en su teoría, es el concepto de *organismo*. Este no hace referencia al cuerpo puramente biológico, ni al aspecto exterior del mismo, sino al cuerpo interior, al conjunto de las percepciones interoceptivas del cuerpo; el sentimiento interno del cuerpo (Guibelalde G., 2001).

Como tal, este sentimiento puede variar. Así, puede haber personas que se encuentren fuertemente ligadas a su cuerpo interno y otras que no, lo cual dependerá de la particularidad de cada uno y de su historia personal. Lo importante es que para Rogers (1981), el organismo es algo común a todas las personas, y existe en ellas la capacidad de reconocerlo, vincularse a él, y también desarrollarlo.

El autor plantea que la personalidad, y por lo tanto la base de la relación con el mundo, se encuentra en la sensación del propio organismo. Asimismo atribuye a este una confianza fundamental en que sus conductas se orientarán hacia su crecimiento, mantenimiento y reproducción. Esta confianza se asienta en lo que Rogers definió como sabiduría organísmica, y significa que no es tanto el hombre, sino el organismo, el que

determinará la conducta más apropiada a la situación. Así es que la única función del hombre sería simplemente alinearse, o ponerse en manos de su organismo.

El punto de partida para la reacción al medioambiente sería el organismo y no la conciencia. El papel de esta sería el de atender a las reacciones emocionales y orgánicas, y de este modo generar un comportamiento más fluido, saludable y consciente. Debe destacarse aquí que la psicoterapia centrada en el cliente concede mayor importancia a los aspectos emocionales que intelectuales; el sujeto de Rogers no es un sujeto intelectual, sino emocional (Guibelalde 2001).

En íntimo contacto con el concepto de sabiduría organísmica, está lo que Rogers definió como *actualización* o *tendencia actualizante*, y se refiere a un impulso presente en todo organismo vivo, hacia su preservación, mejoramiento y desarrollo, en otras palabras, hacia el desarrollo pleno de sus potencialidades (Rogers 1959).

Se mencionó que siendo el organismo la base de la conducta, el hombre no debería hacer más que ponerse en sus manos. Rogers plantea que la identidad debe fundarse en el organismo, y no en semblantes, porque no hay nada más propio que el organismo. Para este autor, el *yo*, es la idea que se tiene de sí mismo, y en la medida en que esta idea coincida con el organismo, se dirá que existe *congruencia* en esa persona, y esta es la base del equilibrio psíquico, de la apertura a la experiencia y el establecimiento de vínculos saludables.

Lo contrario significa que, a mayor distancia entre el concepto de sí mismo y el organismo, habrá mayor incongruencia, lo que implica la aparición de conductas defensivas que distorsionen la realidad, de modo tal que nada contradiga el concepto del *yo*.

Todo esto significa que para Rogers no basta con tener un organismo o con sentirlo de vez en cuando. El sujeto debe sentirse su organismo y fundar su identidad en él. Así es como opera la terapia centrada en el cliente: cuestionando el concepto del yo del sujeto que llega con cierto grado de tensión, para establecer una congruencia entre este y su organismo, reorganizando mediante una simbolización adecuada, el concepto de sí mismo, apuntando a la congruencia y la valorización organísmica.

El proceso de valoración organísmica se encuentra en función de la historia personal, de cómo los otros significativos reforzaron o no el contacto y desenvolvimiento desde el propio organismo del niño, pero de cualquier manera, esto se encuentra sujeto a nuevas experiencias que pueden modificarlo. Una *consideración positiva incondicional*, permite al sujeto desenvolverse desde su organismo; *ser tal cual es*. Lo opuesto sería una *valoración condicionada*, lo que implica que algunas conductas son aceptadas y otras no. Si la persona tiene una valoración condicionada de sí, tenderá a esconder ciertas conductas y a resaltar otras; no habrá una unidad que no miente ni esconde nada, sino una escisión.

De aquí emerge el lugar donde se ubicará el *centro de valoración*; ya sea en el organismo o en los otros. El primer caso corresponde al concepto de congruencia, y el segundo habla de incongruencia, como también de “alienación”.

La identificación con el propio organismo pone el centro de valoración en este, el centro desde el cual se realizan elecciones. Así disminuyen las tensiones y amenazas, y el sujeto se siente más seguro y autónomo. Y si las defensas distorsionaban la realidad, la ausencia de estas permite una visión realista y abierta, lo que sienta las bases para una conducta mejor adaptada y una mayor aceptación de los otros (Guibelalde 2001).

Con la finalidad de clarificar su perspectiva y situar sus concepciones dentro de un marco más amplio, a continuación se describen las proposiciones nodales de la teoría de Rogers (1981):

- 1- **“Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias, de las cuales él es el centro”**. De estas experiencias, muchas son ignoradas por la consciencia, pero pueden simbolizarse y volverse conscientes, en la medida en que se relacionen con la satisfacción de necesidades. Debe destacarse que sólo el individuo es capaz de comprender genuina y cabalmente su propio mundo privado, aunque esto es una posibilidad; no significa que necesariamente ocurra.
  
- 2- **“El individuo reacciona ante el campo tal como lo experimenta y lo percibe. Este campo perceptual es, para el individuo, la realidad”**. No se habla pues de una realidad absoluta; a los fines psicológicos, la realidad está representada por el mundo privado de las percepciones del individuo. En consecuencia, sólo puede ser comunicada en forma parcial e incompleta.
  
- 3- **“El organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico”**. En oposición a una mirada atomística, aquí la modificación de cualquier parte, produce efectos en el todo, como organización coherente e intencional.
  
- 4- **“El organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizar, mantener y desarrollar al organismo experienciante”**. Todas las necesidades y motivaciones, podrían reducirse a esta tendencia, a la maduración, a la autonomía, autogobierno y autorregulación. Finalmente esta autorrealización se orienta hacia la socialización. Esta tendencia progresiva del organismo, es una fuente fundamental de confianza del individuo.

- 5- “La conducta es básicamente el esfuerzo intencional del organismo por satisfacer sus necesidades tal como las experimenta, en el campo tal como lo percibe”.** Siempre en el momento presente, la conducta se orienta a reducir la tensión, a mantener y desarrollar el organismo. Esto siempre entra en vinculación con la personalidad; no es sólo una cuestión biológica.
- 6- “La emoción acompaña y en general facilita esta conducta intencional”.** Las reacciones emocionales, constituyen datos propioceptivos que aportan a la intencionalidad de la conducta en la satisfacción de necesidades.
- 7- “El mejor punto de vista para comprender la conducta, es desde el propio marco de referencia del individuo”.** Este es un ideal que nunca se alcanza, pero resulta ser el camino óptimo a una comprensión vívida y desprejuiciada de la conducta del sujeto.
- 8- “Una parte del campo perceptual total se diferencia gradualmente constituyendo el sí-mismo”.** Es la parte del mundo privado del individuo, que se relaciona con la consciencia de ser o funcionar.
- 9- “Como resultado de la interacción con el ambiente, y particularmente como resultado de la interacción valorativa con los demás, se forma la estructura del sí-mismo”.** Este hace referencia a una conceptualización organizada, fluida pero congruente de percepciones de las características y relaciones del “yo” o del “mi” conjuntamente con los valores ligados a esos conceptos, que resultan admisibles para la consciencia.
- 10-“Los valores ligados a la experiencia y los valores que son parte de la propia estructura, en algunos casos son valores experimentados directamente por el organismo, y en otros son valores introyectados, pero percibidos, de una manera distorsionada, como si hubieran sido experimentados directamente”.** Cuando el sujeto introyecta esos valores ajenos a su organismo, y comienza a actuar en función

de ellos, como si le fueran propios, surge un concepto de sí-mismo basado en simbolizaciones distorsionadas.

**11-“A medida que se producen experiencias en la vida del individuo, estas son, en relación con la estructura del sí-mismo: a) percibidas, simbolizadas y organizadas, b) ignoradas, c) negadas o simbolizadas de manera distorsionada”.** Si las experiencias contradicen el concepto de sí-mismo, entonces se niegan o distorsionan, si van de acuerdo con este, son simbolizadas correctamente. Si no guardan relación con la estructura del sí-mismo, entonces pueden ser fácilmente ignoradas.

**12-“La mayoría de las modalidades de conducta que el organismo adopta, son compatibles con el concepto de sí-mismo”.** Los medios a través de los cuales se satisfacen las necesidades deben ser acordes a la estructura organizada del sí-mismo.

**13-“La conducta puede surgir, en algunos casos, a partir de experiencias y necesidades orgánicas que no han sido simbolizadas. Tal conducta puede ser incompatible con la estructura de sí-mismo, pero en esos casos el individuo no se siente dueño de sí”.** Aquí no interviene el yo consciente, y la necesidad orgánica se impone a la estructura del sí-mismo.

**14-“La inadaptación psicológica se produce cuando el organismo rechaza de la consciencia experiencias sensoriales y viscerales significativas, que en consecuencia no son simbolizadas y organizadas en la totalidad de la estructura de su sí-mismo. Esto produce tensión psicológica básica o potencial”.** Esta tensión se relaciona con la discrepancia existente entre el concepto de sí-mismo, y la experiencia del organismo. Esta falta de integración es fuente de desorientación y parálisis en la conducta del individuo.

**15-“La adaptación psicológica existe cuando el concepto de sí-mismo es tal que todas las experiencias sensoriales y viscerales del organismo son, o pueden ser asimiladas en un nivel simbólico, en relación compatible con el concepto que tiene de sí”.** Un yo flexible, permite una correcta adaptación del organismo a las circunstancias, y así este puede orientarse plenamente en la dirección de su desarrollo. Se elimina la tensión psicológica y el individuo, a partir de la accesibilidad a su consciencia de sus experiencias internas, adquiere mayor autonomía y dominio de sí.

**16-“Cualquier experiencia incompatible con la organización o estructura de la persona, puede ser percibida como una amenaza, y cuanto más numerosas sean estas percepciones, más rígidamente se organizará la estructura de la persona para preservarse”.** La amenaza se experimenta con ansiedad, y se utilizan defensas para mantener el concepto de sí, las cuales implican la distorsión o negación de la experiencia amenazante.

**17-“En ciertas condiciones, que implican principalmente una ausencia total de amenazas para la estructura del sí-mismo, se pueden percibir y examinar experiencias incompatibles, y se puede revisar la estructura del sí-mismo para asimilar e incluir tales experiencias”.** En la relación de terapia, el terapeuta experimenta una total aceptación de lo que el cliente es en sí, y no una valoración condicional del mismo. Así el individuo puede animarse a explorar conductas o ideas que, en principio, son incompatibles con su concepto de sí, y luego ampliar este concepto para incluir tales experiencias.

**18-“Cuando el individuo percibe y acepta en un sistema compatible e integrado todas sus experiencias sensoriales y viscerales, necesariamente comprende más a los demás y los acepta como personas diferenciadas”.** Cuando todas las experiencias son accesibles a la consciencia, las actitudes defensivas se minimizan, y deja de percibirse a los otros o a las situaciones como amenazantes; empieza a surgir un sentimiento de respetuosa diferencia.

**19-“A medida que el individuo percibe y acepta más experiencias orgánicas en su estructura del sí-mismo, encuentra que está reemplazando su actual sistema de valores –basado en gran medida en introyecciones simbolizadas de manera distorsionada- por un proceso continuo de evaluación organísmica”.** El individuo confía en el proceso de evaluación realizado por su propio organismo, más que en rígidas introyecciones; empieza a actuar por sí mismo.

### **1.1.1-LA TERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE**

Se ha comprobado que los bebés poseen la capacidad de autorregular su conducta de manera sorprendentemente eficaz (Rogers 1969), pero que esta capacidad pronto se ve obstaculizada con el acceso a la socialización, y el contacto con las personas que conforman su hábitat vincular, ya que muchas veces no suelen aceptarse determinada clase de conductas por parte del niño. Esta es la *valoración condicional* que se mencionaba anteriormente, que hace a aquel abandonar sus tendencias e impulsos espontáneos, y los reemplaza por mandatos ajenos, pero que son vividos como propios. El centro de valoración se desplaza así desde el propio organismo, hacia el entorno. Todo lo cual sucede debido a la existencia de una *necesidad de consideración positiva*, o aceptación por parte del otro, que sería un rasgo común a todas las personas.

La expulsión de la conciencia, de aquellos impulsos propios que pudieran representar un retiro del afecto o sanción, sería un fenómeno universal. Comienza así a producirse una brecha entre la experiencia organísmica y el autoconcepto, que es, en palabras de Rogers, el hecho psicopatológico mismo.

Carl Rogers (1961, p 99) define a la terapia centrada en el cliente como un “proceso por medio del cual el hombre se convierte en su propio organismo, sin autodecepción ni distorsión alguna”. La terapia permitiría volver a conectar con la experiencia sensorial y visceral básica del individuo, a lo cual se suma la apercepción, y así el sujeto puede tomar posesión de todo el potencial del organismo humano; “la persona llega a ser lo que es”.

A continuación se describen los efectos operados durante el tratamiento terapéutico, aunque el autor aclara que este proceso puede producirse en situaciones diferentes a la terapia (Rogers 1961, p. 116).

La persona que llega a terapia, se encuentra en un estado de vulnerabilidad, incongruencia o angustia, por una dificultad más o menos marcada, de asimilar experiencias, conductas o necesidades a su estructura de sí mismo.

El terapeuta opera en este proceso, como alguien que recibe, acepta y comprende al cliente tal como es; ofrece una *valoración positiva incondicional* hacia este.

En la medida en que avanza el proceso terapéutico, el individuo comienza a abandonar viejos moldes de comportamiento, originados en presiones externas, o por una necesidad de aceptación y valoración, pero que no corresponden a las verdaderas reacciones de su organismo. El sujeto, en busca de su auténtico sí-mismo, se acerca a sus sentimientos, emociones y partes de sí que habían quedado marginadas hasta ese momento.

Este auténtico sí-mismo, puede conocerse en la inmediatez de la experiencia pura, sin modificarla en función de ideales que distorsionen su verdadero significado.

La unidad y armonía existentes en los propios sentimientos y reacciones, son la base del verdadero sí-mismo.

***Las características generales del individuo que emerge del proceso terapéutico serían las siguientes:***

*Apertura a la experiencia:* en oposición a una actitud defensiva, la persona se vuelve abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, del modo como existen en el nivel orgánico. Lo mismo sucede con la realidad externa, que se percibe sin prejuicios. El sujeto se vuelve más realista, con los hechos y las personas; se vuelve más atento de sí mismo.

*Confianza en el propio organismo:* su apertura a la experiencia le permite disponer de todos los datos pertinentes a la situación, tanto internos como externos y así lograr una conducta equilibrada entre los estímulos, sus necesidades, demandas y deseos.

*Foco interno de evaluación:* en lugar de guiarse por patrones externos, el individuo se orienta por lo que su propio organismo le dicta. La aprobación o reprobación por parte de los demás, cede su lugar al valor que el sujeto le asigna a la experiencia para sí.

*El deseo de ser un proceso:* el sujeto deja de verse como un producto estático y se acepta como un proceso en transformación, como un continuo flujo en dirección a un sí-mismo que nunca termina de alcanzarse.

Podría decirse que el sujeto pasa de la rigidez en sus constructos personales, a la *apertura y flexibilidad*. De un escaso reconocimiento de su mundo interno, sus sentimientos y significados personales, a una plena *aceptación y simbolización* de los mismos, y al uso de estos como un claro referente.

A mismo tiempo, aumenta su sentido de *responsabilidad* en relación con sus problemas, sus actos y su participación en las situaciones.

Sus *sentimientos* dejan de ser un dato “objetivo” de la realidad, para convertirse en vívida experiencia de su particularidad. Dejan de inspirarle temor y aumenta la *confianza* el lo que dicta su *organismo*. En consecuencia vive con mayor intensidad sus *sentimientos*, y de manera más sensible.

Comienza a vivenciarse el *presente* de manera nueva y *creativa*; cada situación se vive como nueva, y la estructura de la experiencia toma forma en el aquí y ahora. Los problemas dejan de ser externos o internos, y se convierten en *situaciones* que el sujeto vive y acepta de manera consciente.

Al reducirse sus bloqueos, tanto físicos como mentales, el sujeto se *relaja* a ambos niveles, y su *comunicación* interna se vuelve *fluida*.

La rigidez y la negación de la incongruencia entre experiencia y percepción comienza a hacerse consciente, a la vez que se transforma en *congruencia*.

Las *relaciones* pierden su carácter estereotipado y se convierten en relaciones de persona a persona, lo que implica un *reconocimiento* y *respeto* de las diferencias y particularidades. La mayor *aceptación* de sí mismo, le permite al cliente una mayor *confianza* y aceptación de los demás.

El individuo avanza de un estado de rigidez, dónde sus elementos se discriminan y se entienden por separado, hacia una mayor *integración* y *fluidez*, dónde estos aspectos se entretrejen y unifican; el sujeto se convierte en un *proceso integrado de cambio*.

La persona experimenta una mayor *libertad*, *creatividad* y *espontaneidad*.

Los cambios experimentados en el tratamiento, trascienden el mismo, y pasan a formar parte de la vida del sujeto, permitiéndoles desenvolverse de manera menos defensiva y más *socializada* (Rogers, 1961).

### **1.1.2-TEORÍA DEL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO DE LA PERSONALIDAD**

Para Carl Rogers (1959), el funcionamiento óptimo de la personalidad, equivale a la actualización plena del ser humano, al resultado ideal de toda psicoterapia, y en última instancia al objetivo de la evolución social.

Citando a este autor, a continuación se mencionan las características del individuo que funciona plenamente:

- 1- “Está abierto a su experiencia. Como consecuencia, no manifiesta conductas defensivas”.**

La *experiencia* hace referencia a todo aquello que sucede en el organismo en cualquier momento, y que resulta potencialmente disponible para la conciencia.

Por lo tanto, apertura a la experiencia significa que los estímulos, tanto internos como externos, son transmitidos a través del organismo sin que medie distorsión ni interrupción alguna, lo cual sería evidencia de conductas defensivas. Estas surgen cuando existe una incongruencia entre la experiencia y el concepto del yo.

2- **“Todas sus experiencias son accesibles a la conciencia”.**

El acceso a la conciencia está en relación con la correcta apreciación y simbolización de la experiencia, lo cual es posible cuando existe apertura y ausencia de conductas defensivas. Así el sujeto tiene a su disposición la mayor cantidad de datos posibles para orientarse.

3- **“Sus percepciones son tan exactas como lo permiten los datos de su experiencia”.**

Las percepciones no se niegan ni distorsionan cuando existe una apertura a la experiencia. Así el sujeto se vuelve consciente de sus actitudes y sentimientos; de su propia realidad.

4- **“La estructura del yo es congruente con la experiencia”.**

El yo se modifica flexiblemente a partir de las experiencias.

5- **“La estructura del yo es una totalidad fluida que se modifica con flexibilidad frente a nuevas experiencias”.**

El yo tiende entonces a enriquecerse con las nuevas experiencias, modificándose como totalidad.

6- **“El sujeto se percibe como centro de valoración”.**

La persona confía en su organismo como guía y centro de valoración de sus conductas, más allá de lo que otras personas puedan opinar al respecto, reconoce su facultad de elegir. Esto se basa en la apertura del individuo, como totalidad, a su experiencia.

7- **“El proceso de valoración no está sujeto a condiciones externas”.**

El sujeto experimenta una valoración incondicional hacia sí mismo, lo que significa que acepta lo que siente y lo que le sucede sin juicios que lo distorsionen. De este modo actúa con mayor coherencia, aceptando la totalidad de su experiencia.

- 8- **“El sujeto se conduce en todo momento de manera adaptativa, y manifiesta una actitud creativa ante toda nueva situación”.**

La flexibilidad del sujeto, conforme a su valoración organísmica, le permite adaptarse a los cambios de las circunstancias, apelando a los recursos que precise.

- 9- **“Encuentra una guía satisfactoria en su capacidad de valoración autónoma organísmica”.**

Esto se debe a que todos los datos de la experiencia son accesibles a la conciencia y son utilizados sin negación o distorsión. Las consecuencias de la conducta son accesibles a la conciencia, y los errores cometidos serán corregidos por la prueba de realidad.

Su apertura a sí mismo y al entorno ofrecen al sujeto una percepción relativamente correcta de la situación, y con la ayuda de un pensamiento consciente, puede permitir que su organismo evalúe equilibradamente cada estímulo, necesidad y demanda. Los errores que pueden cometerse se incorporan a la experiencia y su apertura le permite asimilarlos como nuevos datos.

- 10- **“Teniendo en cuenta el carácter gratificante de la consideración positiva recíproca, ese individuo vive con los otros en la mejor armonía posible”.**

El conducirse por la propia valoración es una fuente de satisfacción que realimenta esta conducta. Así, el sujeto consciente de su propia experiencia, se vuelve responsable de sí mismo, y en consecuencia puede ser más empático y abierto hacia los otros. Aceptando lo que es, sin remitirse a juicios de valor.

Estas características forman parte de un proceso continuo de adaptación creativa a las circunstancias, no una meta estática aislada de las situaciones. El movimiento se percibe como constante y el sujeto actúa como un proceso integrado en transformación, como un continuo flujo, más que como un producto acabado; la persona se considera como un *continuo emergente*.

## 1.2-ABRAHAM MASLOW

Al igual que Rogers, este autor se encargó del trabajo con la persona sana; su interés estaba puesto en explorar las capacidades máximas del individuo, más que su enfermedad. Pero a diferencia de aquel, su obra se parece más a una recopilación de ideas y pensamientos, que a un sistema teórico bien desarrollado (Fadiman & Frager 1979). Por esto mismo, aquí se rescatarán fundamentalmente sus aportes referidos al desarrollo pleno del individuo.

Dado que en un comienzo sus estudios sobre autorrealización tenían un carácter de tipo personal, no se ocupó de cumplir con los requisitos de fiabilidad y validez propios del método positivista; no obstante, el innegable valor de su investigación, es de tipo descriptivo y comprensivo, al modo de una impresión global de la persona (Maslow 1954). Las características halladas por el autor, en sujetos que se encontraban realizando su potencial al máximo fueron las siguientes:

- 1- Percepción de la realidad:** capacidad para ver más allá de las apariencias, para ver lo que existe, sin confundirlo con expectativas, miedos o ideas. Por lo tanto, relaciones más claras y efectivas con esta realidad.
  
- 2- Aceptación:** íntimamente relacionado con el ítem anterior, se observa una mayor aceptación de sí mismos, de los otros y de la naturaleza humana, sin negarla ni distorsionarla.
  
- 3- Espontaneidad:** tanto en sus conductas, como pensamientos y sentimientos; sencillez y naturalidad, sin artificialidad. Mayor conciencia de sus deseos, impulsos, opiniones y reacciones subjetivas en general.
  
- 4- Centrarse en los problemas:** ellos en sí no son un problema, ni fuente de preocupación; dedican su atención a la realización de actividades de mayor relevancia social e interpersonal.
  
- 5- Soledad:** relacionada con su autonomía, responsabilidad y fidelidad a sus propias percepciones, estos sujetos toman sus propias decisiones, serenos y en calma, sin masificarse.
  
- 6- Autonomía:** dado que se orientan en función de sus propias percepciones, se observa una relativa independencia de las influencias culturales y el medio.

- 7- Apreciación clara:** sensación de aprecio, asombro y placer frente a situaciones de la vida. Capacidad de experimentar lo corriente como novedad.
- 8- Experiencias límite:** experiencias místicas, de intensidad variable en que se trasciende el yo.
- 9- Afinidad humana:** capacidad de identificarse y sentir afecto por la raza humana en general; en consecuencia, actúan para su mejoramiento.
- 10-Humildad y respeto:** relacionado con el punto anterior, se refiere al hecho de que estas personas valoran y conceden igual importancia, al trabajo de quien puedan aprender algo, sin establecer diferencias superficiales. Podría hablarse de un profundo sentimiento democrático.
- 11-Relaciones interpersonales:** además de su afinidad hacia la humanidad, estas personas poseen la capacidad de establecer, aunque con pocos individuos, relaciones más hondas y profundas que el común de los adultos.
- 12-Moral:** su sentido ético y moral es fuerte y claro, y actúan en función del mismo sin incurrir en errores o confusión.
- 13-Fines y medios:** si bien conciben claramente la diferencia entre fines y medios, se comportan de modo tal que el medio pareciera resultar un fin en sí; atendiendo y disfrutando del proceso.
- 14-Humor:** se caracterizan por un sentido del humor más de tipo filosófico, que hostil o de superioridad, y que encierra alguna profunda observación de la realidad, al tipo de una parábola o fábula.

**15-Creatividad:** relacionada con la frescura y la espontaneidad, estos individuos se comportan de manera creativa, no sólo en su trabajo, sino en cualquier actividad que realicen, al modo como lo hacen los niños.

**16-Resistencia a la enculturación:** en relación con su autonomía de pensamiento, estos individuos manifiestan una relativa independencia de las convenciones y costumbres sociales, equilibrada con una sana aceptación de las condiciones externas.

**17-Imperfecciones:** las características mencionadas no deben hacer pensar que se trata de individuos sin defectos; es dable observar en ellos contradicciones, errores, cambios bruscos de ánimo, etcétera, lo que los convierte en humanos más “normales”, y los aleja de la idea de “seres perfectos”.

**18-Valores:** presentan una marcada tolerancia, hacia ellos y el resto de las personas, hacia las distintas situaciones y la naturaleza humana en general, lo que les da una base para aceptar las diferencias, los conflictos e incertidumbres.

Sus características, si bien los hacen sumamente particulares como individuos, de alguna manera también los acerca al común de la humanidad, como representativos de la especie.

**19-Solución de dicotomías:** se observa en estas personas una superación de las polaridades o los contrarios, que se fusionan en una unidad. La razón deja de excluir al corazón y viceversa; los pares antagónicos dejan de oponerse e interactúan como partes de lo mismo.

Siguiendo a Fadiman y Frager (pp. 350-352, 1979), y en miras a ofrecer una comprensión más abarcadora de las ideas de Maslow, estos autores describen las características nombradas por aquel, en su libro *Los alcances últimos de la naturaleza humana* (1971), acerca de los pasos presentes en el proceso de auto-actualización:

- 1- Autoactualización significa experimentar total, vívida y desinteresadamente, con una concentración y una absorción totales.
- 2- Autoactualizarse significa realizar en cada momento, una elección para el desarrollo; lo que implica abrirse a experiencias nuevas y desafiantes, en contraposición a decisiones basadas en la búsqueda de seguridad.
- 3- Actualizarse es volverse real, existir efectivamente, en armonía con nuestra naturaleza interior, decidiendo por uno mismo.
- 4- La honradez y responsabilidad por las propias acciones son elementos esenciales en la autoactualización.
- 5- Confiar en los propios juicios e instintos, y actuar conforme a ellos, es la vía de cada individuo para lograr una conducta adecuada a sí mismo.
- 6- La autoactualización significa estar constantemente desarrollando los potenciales; no es una meta, sino un proceso.
- 7- Es en las experiencias culminantes, en los momentos en que el individuo más integrado se siente, más conocedor de sí mismo y del mundo, y actúa, siente y piensa con mayor claridad, aceptándose a sí mismo y a los demás; libre de conflictos y ansiedad.
- 8- Conocer las propias defensas y liberarse de ellas, es otro paso en el proceso de autoactualización; para percibir de manera realista, sin distorsiones, o al menos con conocimiento de las mismas.

### **1.3-EL CONCEPTO DE LA AUTO-ACTUALIZACIÓN**

Un funcionamiento óptimo de la personalidad, equivale a la plena actualización de la persona; lo que Rogers (1959) y Maslow (1968) denominan autoactualización o tendencia actualizante.

Si bien los aportes de ambos autores en relación al concepto de autoactualización son bastante similares, no existe una integración a nivel teórico entre ambas perspectivas. Es por esto que, basándose en los trabajos de Rogers (1959) y Maslow (1968), Leclerc G., Lefrancois R., Dubé M., Hébert R. y Gaulin P. (1998), realizaron una investigación con objeto de definir los indicadores pertinentes a la tendencia actualizante, con la finalidad de hallar un consenso en lo que actualmente se entiende por esta y, al mismo tiempo, volver más operacionalizable el concepto.

Los investigadores definen la tendencia actualizante como un “proceso a través del cual el propio potencial es desarrollado en congruencia con la percepción y la experiencia de uno mismo”, y los indicadores seleccionados por los expertos, fueron los siguientes:

*Los individuos que se encuentran realizando el proceso de actualización de sus potencialidades:*

- 1- Dan un significado a su propia vida.
- 2- Tienen una positiva autoestima.
- 3- Se consideran a sí mismos responsables de su propia vida.
- 4- Dan significado a la vida.
- 5- Son capaces de establecer relaciones significativas.
- 6- Son responsables de sus acciones.
- 7- Son conscientes de sus sentimientos.
- 8- Son capaces de intimar en el contacto.
- 9- Tienen una percepción realista de sí mismos.
- 10- Son capaces de establecer compromisos.
- 11- Aceptan las consecuencias de sus elecciones.
- 12- Actúan de acuerdo a sus propios valores y convicciones.
- 13- Son capaces de resistir las presiones sociales.
- 14- Confían en su propio organismo.
- 15- Son capaces de mirar en su interior (autoconsciencia).
- 16- Se sienten libres de expresar sus emociones.
- 17- Son capaces de aceptar sentimientos contradictorios.
- 18- Están abiertos al cambio.
- 19- Disfrutan de pensar por sí mismos.
- 20- Son conscientes de sus fortalezas y debilidades.
- 21- Son capaces de reaccionar espontáneamente.

- 22- Se comportan de manera congruente y auténtica.
- 23- Se mantienen en contacto consigo mismos y con otras personas.
- 24- Tienen capacidad de empatía.
- 25- Tienen un sentido de la ética muy desarrollado.
- 26- Son capaces de no focalizarse en ellos mismos.
- 27- No son paralizados por el juicio ajeno.
- 28- Se sienten libres de expresar sus opiniones.
- 29- Utilizan el criterio personal para autoevaluarse.
- 30- Viven en el presente (el aquí y ahora)
- 31- Cuentan con una percepción positiva de la vida humana.
- 32- Buscan relaciones basadas en el respeto mutuo.
- 33- Pueden hacer frente a los errores.
- 34- Son capaces de salir de lo establecido.
- 35- Tiene una percepción realista.
- 36- Tienen una visión positiva del organismo humano.

## **2- HACIA EL CUERPO**

### **2.1- Un poco de historia.**

Rastreando el significado de la palabra *salud*, puede apreciarse que, etimológicamente, esta conduce a los términos *entero*, *intacto*, *íntegro*. Desde esta perspectiva, resulta algo dudoso hablar de una salud física, mental o de cualquier otra índole que busque referirse a una porción del individuo.

Ya Aristóteles mencionaba que “el estudio de la vida psíquica y la vida orgánica, deben estar íntimamente unidos, y que no es posible escindir el compuesto viviente en alma pensante y cuerpo viviente” (Gemelli A. & Zunini G., 1958, pp. 76-77).

No obstante, la historia de la ciencia en occidente muestra cómo el hombre fue dividido para su estudio, en cuerpo, área que la medicina estudiaría, y mente, o funciones psíquicas, ámbito reservado a la psiquiatría, y más adelante a la psicología.

Los efectos de esta separación permitieron avanzar a estas disciplinas hacia un mayor conocimiento de lo particular, pero no hacia una integración; más bien sí, hacia una necesidad de integración.

En el campo de la psiquiatría, Wilhelm Reich (1949), quien fuera de los discípulos más brillantes de Freud en los periodos iniciales de su formación, realizó una primera aproximación, en lo que denominó *vegetoterapia* u *orgónterapia*, estudiando cómo los avatares del psiquismo se inscribían en el cuerpo, y cómo el trabajo con este permitiría liberar al hombre de sus corazas, tanto físicas como mentales. Pero sus planteos, un tanto revolucionarios para la época, le valieron la expulsión de la Sociedad Psicoanalítica; su figura fue desprestigiada en el ámbito de la psiquiatría, y sus colaboraciones perdieron fuerza y credibilidad.

Si bien los aportes realizados desde la tercera fuerza de la psicología buscaron este camino hacia una integración, como se mencionó anteriormente, esta no incluyó un trabajo directo desde lo corporal.

Actualmente existe un amplio campo de disciplinas y técnicas de aproximación al contacto y la expresión corporal, en su mayoría surgidas fuera de los ámbitos e instituciones tradicionales de salud, y si bien en la práctica, la psicología empieza a servirse de ellas, no parece haber desde lo teórico, una integración suficientemente fundada.

Esto puede comprenderse por la mencionada escisión en la historia de las concepciones y prácticas de salud, y en virtud de la escasa investigación al respecto, repercute en una limitada integración de sus potencialidades terapéuticas.

## **2.2- Una aproximación fenomenológica.**

Analizando los aportes de Maslow y Rogers a la luz de la Psicopatología General de Karl Jaspers (1993), se observa una clara correspondencia respecto a la *experiencia del cuerpo*, la cual resultaría nuclear en este sujeto emocional descripto Rogers (1961).

Jaspers menciona que “la vivencia del propio cuerpo está, fenomenológicamente, muy ligada a la vivencia del sentimiento, del instinto, y de la conciencia del yo” (1993, p. 104). Por otra parte recuerda que, todo el estado sentimental se basa en los sentimientos corporales. Y finalmente resalta “cómo la conciencia del sí-mismo, está indisolublemente ligada a la conciencia del propio cuerpo” (1993, p. 397).

*Conciencia corporal, vivencia del propio cuerpo, sentimientos corporales*, son expresiones que resultan equivalentes al concepto de organismo, a saber, el sentimiento interno del propio cuerpo (Rogers 1959).

No obstante su preponderancia como núcleo de la experiencia, el papel del cuerpo pareciera perderse en la totalidad de la *experiencia* que Rogers y Maslow describen.

Si bien estos autores plantean en su enfoque que la persona funciona como una unidad, salvando así la separación entre cuerpo y mente, no parecen prestar especial atención al papel del cuerpo en el proceso terapéutico. No se fomenta el trabajo ni el contacto con el mismo; su instrumento de cambio es la palabra y el contacto con el terapeuta (Fadiman & Frager 1979). Esto resulta llamativo si se observa que Rogers (1959) menciona el “distanciamiento del organismo” como el hecho central del proceso psicopatológico. Según este autor, la revaloración del sujeto que tiene lugar en el proceso terapéutico, generaría de por sí, la apertura necesaria para volver a actuar desde su organismo.

Lo que cabría preguntarse es, si para este sujeto que se ha distanciado de su organismo, basta con *abrirse* a sentirlo nuevamente, o si es necesaria una aproximación desde lo propioceptivo, para realmente *sentirse* su organismo y obrar desde allí.

### **2.3- Experiencia corporal.**

Situándose en la perspectiva de la psicología humanista, Sidney Jourard (1974), habla de la experiencia de *unembodiment*, lo que podría entenderse como la pérdida del contacto corporal o el desprendimiento del cuerpo, y que sería un proceso concomitante a los efectos que la valoración condicional y la socialización, producen en el niño.

Al distanciamiento del organismo generado por la valoración condicional que menciona Rogers (1959), Jourard agrega también la educación y las condiciones de vida existentes en el mundo occidental, las que, de por sí, generan un parcial sentimiento de *desprendimiento corporal*.

Según este autor, el alejamiento de la experiencia corporal tendría como consecuencia la pérdida de una importante parte de la conciencia, que denomina *percepción somática*, y que estaría vinculada a la conciencia del cuerpo y sus respuestas frente a las distintas situaciones. También debe recordarse aquí lo dicho por Jaspers (1993) respecto a los instintos, los sentimientos y la conciencia del yo.

Siguiendo a Jourard, la reducción de esta capacidad podría conducir al decaimiento, e incluso un colapso a nivel físico y psíquico, ya que quién no tiene la capacidad para discernir cómo sus hábitos y relaciones le afectan, no tiene bases para cambiar el curso de sus actos, en caso de que estos le estén influyendo de manera negativa.

La persona se encontraría como anestesiada, y el cuidado médico no resultaría una vía eficiente para “reincorporarse”. Así es que este autor propone alternativas para volver a la experiencia corporal (re-embodiment), entre las cuales menciona el contacto corporal, el Hatha Yoga, Rolwing, Análisis Bioenergético, el Tai Chi Chuan y otras artes marciales.

Más allá de las diferencias en sus objetivos y fundamentos, lo común a todas ellas es que comparten una mirada íntegra del individuo, haciendo hincapié en la importancia de la conciencia corporal, la sensibilidad, el buen uso y el cuidado de la postura, como caminos hacia la salud. Por esto, como menciona Jourard, serían vías eficientes para “volver al organismo”, para atender a sus mensajes y funcionar desde allí.

Esto cobra sentido si se toma en consideración lo mencionado por Rogers (1981) acerca de que el sentimiento interno del cuerpo varía de una persona a otra, puede modificarse, y está sujeto a nuevas experiencias.

#### **2.4- Otra perspectiva.**

Alexander Lowen (1972), discípulo de Wilhelm Reich (1897-1957) y creador del *análisis bioenergético*, afirma que si se ha producido una escisión entre el cuerpo y la psique, entre la superficie y el núcleo profundo del ser, esta no puede superarse por el sólo conocimiento de los procesos energéticos del cuerpo, sino que es necesario sentir el flujo y notar el discurrir de la excitación dentro del cuerpo.

El mismo autor plantea que el cuerpo puede verse de dos formas: desde una perspectiva física o mecánica, en que este es un instrumento para la acción, enfatizando la fuerza y la resistencia como cualidades principales, y desde otra perspectiva en la cual el cuerpo es una fuente de sensibilidad y vitalidad, destacando la fluidez, la gracia y la soltura como características distintivas.

Según este autor, un cuerpo sano se caracteriza por la presencia de ambos aspectos, y cuando por las condiciones de vida estos se pierden o desequilibran, resulta conveniente recurrir a ejercicios físicos que permitan un adecuado funcionamiento.

Dependerá de la mirada que se tenga sobre el cuerpo, el trabajo sobre uno u otro aspecto del mismo. Ejercicios de fuerza, control y competitividad, favorecen un cuerpo duro y firme. En cambio si lo que busca es desarrollar la sensibilidad, los ejercicios deben realizarse de manera tal que la persona sienta qué sucede en su cuerpo al moverse, por lo que no pueden realizarse de manera mecánica. Las disciplinas mencionadas por Jourard se ubican en este grupo.

#### **2.5- Otras disciplinas.**

Debe aclararse que no sólo las disciplinas mencionadas por Jourard, comparten los principios referidos a una concepción íntegra del individuo, en que cuerpo y mente no

resultan entidades separadas. El campo de las disciplinas y técnicas de aproximación al contacto y la expresión corporal, está actualmente en continuo crecimiento, y sólo por mencionar algunos ejemplos que una rápida revisión bibliográfica permite contactar, puede hablarse de la eutonía (Alexander G. 1976), la técnica de Mathias Alexander (1869-1955), el método desarrollado por Moshé Feldenkrais (1904-1984), el sistema de Biodanza, creado por Rolando Toro (1924) y otras técnicas de danza y teatro; el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, de Fedora Aberastury (2001), la Expresión Corporal, desarrollada en Argentina por Patricia Stokoe (1968), el Focusing (Gendlin E. T., 1978), la antigimnasia de Thérèse Bertherat (1976), y la *Experiential Movement Psychotherapy*, descrita por Erma Dosamantes Alperson (1977); sin mencionar las disciplinas surgidas en oriente.

Con esto no se pretende equiparar todas estas disciplinas a un mismo nivel, pero sí llamar la atención sobre su cantidad y variedad. Si bien todas centran su atención en el trabajo corporal y generan efectos que trascienden este plano, cada una guarda su particularidad. Mientras que unas focalizan sobre el aspecto energético, otras lo hacen sobre el físico; mientras que unas enfatizan la sensibilidad, otras resaltan el conocimiento del cuerpo; unas trabajan en grupo, otras individualmente, etcétera. Lo que será necesario precisar para su uso terapéutico, y de acuerdo al objetivo buscado, son sus limitaciones y potencialidades en particular.

Salvando estas disquisiciones, y regresando al punto de partida del presente estudio, puede observarse que la práctica de Tai Chi Chuan, caracterizada por sus movimientos lentos y armoniosos, no sólo resultaría un método eficaz para permitir el contacto corporal, sino que además sus principios fundamentales guardan estrechas relaciones con los planteos provenientes desde la psicología rogeriana, lo que convertiría a esta disciplina en un complemento terapéutico privilegiado para favorecer el cumplimiento de sus objetivos.

### **3- TAI CHI**

#### **3.1-Definición e historia**

Se define al Tai Chi Chuan como un arte marcial de origen chino, clasificado dentro de los estilos internos de Kung Fu. Su nombre, en los sistemas de escritura oficial de la República Popular China para occidente (Pin Yin) es Taiji Quan, que literalmente significa “puño del principio esencial” (Taiji = principio esencial o fundamental – Quan = puño), pero dada su difusión antes de la existencia del Pin Yin, es aceptada su escritura de acuerdo a la fonética: Tai Chi Chuan. (Garribia P., 2008)

Aunque habitualmente se utiliza la expresión Tai Chi para referirse a esta disciplina, debe aclararse que Tai Chi remite a los principios fundamentales del yin y el yang, mientras que Tai Chi Chuan hace referencia a esta práctica en particular. Debido a su popularidad con el nombre de Tai Chi, se utilizará esta expresión cuando se hable de Tai Chi Chuan, a menos que se aclare expresamente lo contrario.

Los orígenes del Tai Chi se remontan al siglo XIII, y se reconoce como su fundador a un monje taoísta llamado Zhang San Feng, experto en artes marciales y acupuntura.

Desde entonces han ido surgiendo diferentes estilos de Tai Chi de acuerdo a las herencias y tradiciones familiares a partir de las cuales fue transmitiéndose, aunque todos comparten los principios fundamentales. Actualmente el gobierno chino ha diseñado un sistema oficial de Tai Chi con el fin de popularizar este arte marcial.

En Argentina el Tai Chi comenzó a difundirse alrededor de 1970, con maestros como Ma Tsun Kuen, Liu Pai Lin y Wang Tsing. A partir de allí, los alumnos de estos maestros fundaron sus propias escuelas, y luego los alumnos de estos, difundiéndose el Tai Chi por todo el país. (Garribia, 2008)

El Tai Chi puede entenderse como un arte marcial, una forma de ejercicio, terapia o práctica espiritual, aunque en el entrenamiento, cada uno de estos aspectos se fusionan y complementan. Así, en la tradición del Tai Chi la forma física no está separada del bienestar emocional y mental. El cuidado y fortalecimiento del cuerpo no son fines en sí, sino los cimientos sobre los que se asienta la serenidad, armonía, claridad mental y fluidez. (Bunnag T., 1989)

Otras aproximaciones menos técnicas quizás, definen este arte marcial como “meditación o medicina en movimiento”, pero en general se lo considera un sistema de ejercicios destinado a promover la flexibilidad y sensibilidad, favoreciendo el contacto con uno mismo y ayudando a funcionar de un modo relajado y natural. Aceptación, entrega y equilibrio se mencionan entre sus propósitos elementales (Huang A., 2007).

### **3.2-Conceptos esenciales**

Para comprender el Tai Chi, es necesario abordar aspectos de la filosofía china, surgida de textos clásicos, como el I-Ching (Libro de los cambios), el Tao Te Ching (Dao De Jing), y el Chuang Tzu. Sin entrar en discusión sobre sus autores y orígenes, ya que aquí la historia se mezcla con la leyenda, a lo largo de la filosofía taoísta se destacan los siguientes temas fundamentales:

#### **3.2.1- El Tao.**

El Tai Chi encuentra sus raíces en la filosofía del Tao. Este, en esencia no puede definirse, como lo expresan los versos del Tao Te Ching, pero podría ser traducido como

*camino, curso principal o vía natural* y remite a un principio que subyace a todo fenómeno y nivel de existencia. El Tao es la ley de todo, y quien lo sigue se vuelve uno con él. Se simboliza con el Yin y el Yang confluyendo en un círculo.

Dos temas se encuentran presentes en la literatura taoísta, son los conceptos de armonía y cambio. Hacen referencia a la idea de que en el universo todo está en continuo movimiento, y lo que se intenta aferrar termina por escaparse. A su vez, dentro de este continuo fluir, existen momentos en que el movimiento está equilibrado, y dentro del cambio se encuentra la calma. Estas dos cualidades del Tao, cambio y armonía, están contenidas en el término Tai Chi (Bunnag 1989).



### **3.2.2- Yin y Yang.**

Un verso del Tao Te Ching ilustra la relación entre Tao, Yin y Yang y Chi:

“El Tao da nacimiento al uno; el uno al dos; el dos al tres; y el tres da nacimiento a todas las cosas. Todas las cosas tienen luz (Yang) y oscuridad (Yin) y son armonizadas por la energía (Chi)...”

Yin y Yang se refieren entonces a aquellas fuerzas complementarias fundamentales presentes en el mundo natural. No existe una separación entre ambas, sino más bien una interacción, y ambas tienen la posibilidad de pasar a ser la otra.

Cualidades que se relacionan con lo Yin, son por ejemplo la oscuridad, expansión, femenino e interno. Por otra parte el Yang representa sus opuestos complementarios, luz, contracción, masculino y externo.

Algo que debe destacarse es que en la literatura taoísta no sólo se menciona la existencia de estos principios, sino también que el hombre puede acceder a ellos a través del estudio, la observación y la meditación, y vivir en armonía con el Tao. Así el hombre se vuelve más libre y responsable, porque comienza a entender el funcionamiento de las energías que rigen su cuerpo, su vida y sus circunstancias. Mediante la práctica de Tai Chi, los principios del Tao se vuelven experiencia, y se incorporan a la forma de ser, vivir y relacionarse en el mundo (Bunnag 1989).

### **3.2.3- Los ocho trigramas.**

Se refieren a ocho movimientos o estados de cambio que surgen de la relación entre Yin y Yang (Yin = Tierra, Yang = Cielo). Los trigramas se representan en el I Ching mediante agrupaciones de tres líneas, ubicadas unas sobre otras, algunas enteras y otras cortadas, con cualidades asociadas a cada combinación, y que en Tai Chi corresponden a los ocho movimientos o fuerzas principales que se realizan durante la práctica:

P'eng = repeler

Lu = ceder

Chi = presionar

An = empujar

Ts'ai = tirar

Lieh = partir

Tsou = codo

Kao = hombro

### **3.2.4- Los Cinco Elementos.**

Además de expresar las cualidades de Yin y Yang, el Tai Chi es un camino de trabajo con los llamados Cinco Elementos. Estos hacen referencia a cinco energías arquetípicas que se encuentran en el mundo natural: madera, fuego, tierra, metal y agua. Pero no deben tomarse literalmente, sino en su sentido simbólico.

Cada elemento se relaciona con características definidas presentes en la naturaleza y representadas en el cuerpo, los órganos, los sentidos. La energía de cada uno de ellos interactúa con la del resto, y así se genera un ciclo de intercambio y control o equilibrio.

Mediante la práctica de Tai Chi, pueden comprenderse las cualidades de los distintos movimientos, y de este modo detectar carencias o excesos de energía, y actuar sobre estos.

### **3.2.5- Chi.**

En el Tai Chi, así como en otras artes curativas chinas, se considera al cuerpo como un organismo que contiene energía vital o Chi. Esta energía, que comparten todos los elementos del universo, fluye en el hombre a través de canales específicos, llamados meridianos, y la función del Tai Chi, es asegurar la continuidad de ese flujo, así como promover su equilibrio entre las dos cualidades llamadas Yin y Yang.

Desde esta perspectiva, una buena salud, tanto física como mental, está en íntimo contacto con una circulación equilibrada y firme de Chi, lo cual se logra en primer lugar, a

partir de una atención constante en las actividades cotidianas. Esto es así porque en las artes curativas basadas en los principios del Tao, el énfasis se encuentra en la prevención más que en la cura, y mediante una continua observación, los desequilibrios pueden reconocerse en los inicios, antes de que la enfermedad se instale.

Se dice que el Chi está desequilibrado cuando está demasiado Yin o Yang (Bunnag 1989).

### **3.3-La práctica**

Como todo arte marcial, los principios del Tai Chi no pueden ser comprendidos intelectualmente, sino que se incorporan a través de la práctica, lo cual requiere mucho tiempo y dedicación.

Dado que no son movimientos ni ritmos que tengan que ver con lo cotidiano, al comienzo pueden presentarse dificultades relacionadas con la ansiedad, la impaciencia o un exceso de actividad mental.

Sumado a esto, si bien la literatura taoísta hace referencia a principios que se consideran universales, sus conceptos no resultan del todo familiares a la cultura occidental, lo cual requiere otro tiempo de adaptación y comprensión.

Durante el primer tiempo de práctica, el alumno se limita a imitar, sin lograr una cabal comprensión de la actividad, pero en la medida en que comienza a familiarizarse con los conceptos, los movimientos, sus usos y aplicaciones, su acción se vuelve más fluida, y el cuerpo empieza a funcionar como una totalidad.

Dado que son movimientos lentos y que no requieren un desgaste físico, el Tai Chi puede ser practicado en todas las edades (Chen & Snyder, 1999).

La práctica de Tai Chi se asemeja a una danza, por sus movimientos suaves y delicados. Aquí interviene todo el cuerpo; por más que un observador externo sólo pueda apreciar el movimiento de los brazos, por ejemplo, no debe olvidarse que el cuerpo funciona como una totalidad, y los movimientos de cada parte, influyen en el todo. A su vez, estos se coordinan con la respiración, que al inhalar y exhalar en combinación con los movimientos, recuerdan siempre los opuestos complementarios de yin y yang, y cómo estos se unifican en el individuo. Esta es una parte sutil de la práctica, a la vez que las cualidades de los movimientos, que resultan inaccesibles a un observador inexperto.

Debe recordarse que los movimientos son energéticos antes que físicos, y cada uno posee cualidades vinculadas a las concepciones de la medicina tradicional china, como también a la filosofía taoísta. Por esto es que la práctica de Tai Chi combina ejercicios para la salud, a la vez que cuestiones más trascendentales.

En Tai Chi se reconoce como centro del individuo, un punto denominado *tan tien* (Dan Tian), que significa océano de Chi, y se refiere a una zona situada cuatro dedos por debajo del ombligo. Si bien se habla de tres tan tien, inferior, medio y superior, el mencionado se considera como el principal.

En la práctica se destacan cuatro aspectos externos, que giran en torno a la meditación, que es la parte interna que los coordina; estos son: la forma, ejercicios, el adiestramiento marcial y el chi kung. Cada uno de estos aspectos es tan importante como el otro, y en la práctica todos forman una unidad (Bunnag 1989).

### **3.3.1- La forma.**

Es aquello por lo que habitualmente se reconoce al Tai Chi, aunque este no se limite sólo a ella. Consiste en una secuencia de movimientos realizados de manera lenta y armónica, de modo tal que pueda atenderse a cada parte del cuerpo.

Existen diversas formas, largas y cortas, antiguas y modernas, a mano limpia o con armas tradicionales como la espada o abanico; estas últimas se practican en los niveles más avanzados. Todas ellas conservan los principios elementales y guardan diferentes niveles de complejidad (Garribia 2008).

La práctica de la forma tiene como finalidad la incorporación de un patrón de movimiento, que una vez aprendido, le permite al practicante desplazarse con fluidez, y volcar su atención, no ya a la secuencia en sí, sino a lo que sucede dentro de ella.

### **3.3.2- Los ejercicios.**

Realizados de manera suave y relajada, los ejercicios son un aspecto esencial que acompaña las otras partes del entrenamiento.

Existen diferentes grupos de ejercicios que el Tai Chi comparte con otras artes marciales, estos son: “Pa Tuan Chin” (Ocho ovillos de seda), “Wu Chin Si” (Juego de los cinco animales) y el “I Chin Ching” (El clásico de la transformación de los músculos).

Su finalidad no es promover el trabajo muscular, sino garantizar el libre flujo de energía, lo cual se considera la base de la fuerza, la forma y la resistencia. Por lo tanto están diseñados para relajar las tensiones y desbloquear los meridianos que recorren el cuerpo, llevando aire y sensibilidad a sus diferentes partes (Bunnag 1989).

### **3.3.3- El adiestramiento marcial.**

Si bien es cierto que los movimientos, por su suavidad y fluidez se asemejan a una danza, no debe olvidarse que el Tai Chi es, en esencia, un arte marcial, y que cada movimiento tiene su aplicación en este sentido.

El propósito fundamental del entrenamiento marcial, es el autoconocimiento, particularmente en relación con el miedo y la agresividad.

En la tradición del Tai Chi, la parte marcial se realiza de tres formas: “Tui Shou” (Empuje de manos), “Fa Chin” (Liberación de fuerza o energía) y “Ta Lu”, donde se incluye el combate libre; estos dos últimos aspectos se desarrollan en etapas avanzadas de la práctica.

El Tui Shou, por el contrario, puede realizarse en los comienzos, ya que lo que se busca es el desarrollo de la sensibilidad y la escucha, ya no sólo en relación con la propia presencia, sino también con la de otro. No se trata de un enfrentamiento, sino más bien de compartir, para incorporar en el trabajo con un compañero, los principios del Tai Chi (Garribia 2008).

### **3.3.4- Chi Kung.**

También puede hallárselo escrito como Qi Gong, y podría traducirse como el “trabajo con la energía”; se refiere a uno de los aspectos más sutiles de la práctica de Tai Chi, aunque en ocasiones se lo practique como una disciplina independiente.

Se lo considera un método eficaz para mejorar la salud y curar enfermedades, como así también para alcanzar la paz mental y espiritual (Yang J-M, 2003).

Al igual que los Ejercicios, consiste en series de movimientos, o posiciones estáticas, destinadas a promover el flujo de energía a través de los meridianos, y mantener el equilibrio entre Chi y Xue (energía y sangre).

Los movimientos, coordinados con patrones específicos de respiración, se realizan sin tensión. La mente se relaja y el Chi sigue su propio curso a través del cuerpo, lo cual brinda una sensación de frescura y vitalidad (Bunnag 1989).

Algunos de estos ejercicios toman como modelo el movimiento de ciertos animales, y al igual que en la forma, existen diferentes estilos de Chi Kung, aunque la teoría básica y los principios permanecen invariables.

Debe aclararse que el trabajo con la energía requiere de mucho tiempo y adiestramiento, tanto en la práctica, como en el conocimiento de los meridianos, sus interconexiones y las cualidades de la energía en relación con los distintos órganos del cuerpo, los sentidos y los Cinco Elementos.

### **3.3.5- Meditación.**

Es la parte interna de la práctica en torno a la cual se integran los aspectos externos. En el contexto del Tai Chi, la meditación hace referencia al silencio y la capacidad de

escucha; a permanecer en el centro, más allá de los movimientos. Esta conciencia está presente en cada dimensión de la práctica.

### **3.4-Efectos.**

De lo mencionado anteriormente, puede destacarse que el Tai Chi no se limita a una práctica física, marcial, ni espiritual, sino que más bien trabaja en todos estos niveles. A su vez, debe entenderse como un camino para la internalización de los conceptos fundamentales de la literatura taoísta.

La complejidad y profundidad de la actividad demanda, para su incorporación, una ejercitación continua y regular, no menor a los tres años (Garribia 2008). Debe resaltarse aquí la diferencia entre “comprender” e “incorporar”; mientras que el primero se refiere a una asimilación mental, el segundo señala hacia una integración en un cuerpo o totalidad. Este es el fundamento de la práctica y de la intervención del cuerpo en la misma; esta es la razón por la que el alcance del Tai Chi trasciende lo intelectual y se convierte en auténtica experiencia en la vida de un practicante.

Para la siguiente descripción se han excluido precisiones respecto a los efectos físicos de la práctica, que han sido el centro de investigaciones anteriores, y que no se encuentran en relación directa con los propósitos del presente estudio.

Tomando los aportes de Tew Bunnag (1989) y Al Huang (2007), a continuación se mencionan cualidades y beneficios que el Tai Chi permite desarrollar:

Los movimientos se realizan en una *atmosfera de relajación y observación detenida*, que favorece una profunda *atención*; y el aprendizaje de un ritmo pausado, estimula la *sensibilidad del cuerpo*. Un mayor *contacto con uno mismo*, y una *amplificación de la conciencia*, tanto de uno, como de lo que ocurre alrededor, emergen como resultado de estas condiciones.

*Conciencia* es un punto clave en Tai Chi, porque involucra la *percepción del cuerpo*, de cada parte, los *movimientos, sentimientos, pensamientos, sensaciones, emociones*, el *ritmo*, el *equilibrio*, la *respiración*, pero más allá de estas particularidades, lo que se obtiene es una conciencia del *organismo funcionando como un todo*.

En Tai Chi la conciencia implica el desarrollo de la *claridad mental* y la *intuición*, integradas en una *conciencia primordial*, tanto de lo interno como de las circunstancias, lo que conlleva una mayor *apertura y receptividad*, a la vez que una *responsabilidad* por las propias acciones.

El trabajo se realiza en el momento presente, en el *aquí y ahora*, y nunca dos movimientos son iguales; la rutina cede lugar así a la *conciencia* y la *apertura* a cada situación. Se aprende así a *fluir con los cambios*.

Los *movimientos* coordinados con la *respiración*, hacen que esta se vuelva *fluida* y las distintas partes del cuerpo se *relajen*. En esa *relajación, tanto física como mental*, los contenidos mentales y las emociones, encuentran lugar para manifestarse; y así como el cuerpo aprende a *soltarse y dejarse llevar*, la mente encuentra *claridad y profundidad*.

Cuando aparece la agitación mental y la ansiedad, se toma *conciencia del cuerpo*, de la *respiración* y el *momento presente*. Comienzan así a desaprenderse patrones de inquietud del cuerpo y la mente, y el organismo empieza a llenarse de una *sensación de paz y sosiego*.

En las etapas iniciales de práctica es común que se presenten dificultades o fallas en la aplicación de ciertos movimientos o secuencias, que ponen en evidencia bloqueos y desequilibrios del organismo. Mediante el *trabajo paciente y creativo* con estos, se aprende a *confrontar las propias limitaciones y capacidades*, tanto a nivel físico, como mental y emocional.

En el entrenamiento marcial, se produce un acercamiento a la experiencia del miedo y la agresividad, *transformando* poco a poco, lo temible en dominable y lo agresivo en no violento. Las *emociones* que aparecen son confrontadas directamente y llevadas a la superficie, en lugar de reprimirse.

El trabajo de a dos que se realiza en la práctica de Tui Shou, ofrece la posibilidad de conocerse en esa *interacción*, ya sea en resistencias y conflictos, como en fluidez. A la vez se aprende a *confiar*, tanto en uno como en el otro, ya que aquí no existe una verdadera separación.

Como sistema de ejercicios, el Tai Chi proporciona *flexibilidad, sensibilidad* y una sensación de *vitalidad* en el organismo, tanto en la musculatura, como en los diferentes órganos del cuerpo.

No sólo se tonifican los órganos, se regula la circulación sanguínea y otros fluidos corporales, sino que también se *estabiliza la energía emocional y psíquica*.

Por otra parte, al sentir el *chi* se lo puede conducir por los meridianos a través del cuerpo. Se abre así la posibilidad de un trabajo de cura, llevando la *energía* a los órganos que se encuentren desequilibrados.

Por otra parte, el compromiso con la práctica, trae aparejado el desarrollo de la *disciplina, el crecimiento interior* y la *vitalidad*.

Se *integra* como en el yin y el yang, ambos aspectos de la dualidad (cuerpo y mente, razón y emoción), ya que la identificación con un solo polo, produce desequilibrio. Se desarrolla así una *armonía* entre la dualidad, que genera una *sensación de unidad*, un *sentimiento de totalidad e interconexión*.

Comienza a *funcionarse de un modo natural*, tal como los niños y los animales, por lo que se desarrolla una mayor conexión con el mundo humano y natural. Adviene así la *aceptación* de uno mismo, la *sensación de ser uno mismo*. Se observa lo que sucede, sin emitir juicios, lo cual genera un sentimiento de *paz y confianza*.

Así como otras prácticas espirituales, se dice que el Tai Chi permite explorar y realizar el más hondo *potencial humano*, porque se desarrolla y se vuelve fluida la *conexión* entre lo interno y externo, el movimiento y la calma, la relajación y la disciplina, permaneciendo uno en el *centro* más allá de los cambios. Cuando esto sucede, el sentimiento de sí como una entidad separada se abandona, desaparece la dualidad, y emerge el Tao.

#### 4- SÍNTESIS

De lo expuesto puede observarse que, más allá de las diferencias entre el Tai Chi y la psicología humanista, existen importantes puntos en que los caminos de ambas disciplinas se entrelazan.

Rogers (1961) afirma que el tiempo requerido para que los efectos de la psicoterapia centrada en el cliente se incorporen en la vida del individuo no puede precisarse, ya que dependerá de cada caso, pero aclara que este será más bien largo. Para esto mismo, en Tai Chi se habla de un tiempo no menor a los tres años de práctica, aunque tampoco pueden establecerse normas fijas al respecto (Garribia 2008).

Transcurrido el período de tiempo requerido para cada caso, y desde una posición ideal, podría observarse que el cumplimiento de los propósitos de ambos enfoques traería como consecuencia el desarrollo de un sujeto con las siguientes características comunes:

Dado que tanto la terapia como la práctica de Tai Chi representan situaciones libres de expectativas, permiten al sujeto tomar consciencia, de manera libre y desprejuiciada, de aquellas emociones, sentimientos o pensamientos que pudieran surgir espontáneamente de sí.

El sujeto se sitúa en un mundo donde lo constante es el cambio, donde no existen dos situaciones iguales, y por lo tanto tampoco modelos de respuestas universales. Cada situación, única y particular, requerirá una conducta que tiene que ver con lo propio de esa circunstancia. La persona se convierte así en un proceso, más que un concepto, un ideal o cualquier otra definición que pretenda limitarlo a algo estático.

El núcleo desde el cual se experimentan los cambios está en el individuo mismo, que permanece en su centro más allá de los mismos. Se comporta como un todo integrado, donde no existe la dualidad, ni la adherencia a los extremos, sino más bien un equilibrio fluido, una libre comunicación entre sus partes. La ausencia de bloqueos se manifiesta tanto en lo físico como en lo psíquico, y trae aparejada una relajación a ambos niveles.

En este contexto, los mensajes de su organismo resultan la mejor guía para orientar su conducta, y el sujeto confía plenamente en ellos antes que en cualquier otra fuente de información ajena a él. Mediante una actitud atenta y abierta, la persona accede a sus emociones y sensaciones tal como se presentan, tomando conciencia de sí y de su cuerpo, de lo que sucede dentro y fuera de sí. La autoconciencia y autoaceptación emergen como resultado de esta continua observación desprejuiciada.

Los ideales y modelos de comportamiento ceden lugar a la espontaneidad y la creatividad como herramienta fundamental para desenvolverse en un mundo en constante movimiento. Siendo él mismo su centro de valoración, el individuo se comporta de manera responsable y autónoma, independientemente de las valoraciones externas.

Al acercarse a lo que verdaderamente es, el sujeto experimenta una sensación de paz y sosiego, a la vez que una mayor confianza en sí mismo. Esto último, sumado a una mayor satisfacción consigo mismo, trae como consecuencia un mejoramiento en la calidad de sus relaciones; la persona se vuelve más abierta y respetuosa.



### METODOLOGÍA

---

#### 1- **Tipo de investigación:** exploratoria-descriptiva.

El presente trabajo consiste en un estudio que combina una estrategia descriptiva y exploratoria, ya que aborda un fenómeno que no ha sido puntualmente indagado en el campo de la ciencia, a saber, la presencia de características relativas al desarrollo pleno de la persona, en practicantes avanzados de Tai Chi.

Así, se busca describir y comprender la experiencia concreta del practicante, tanto lo referido a la práctica, como a su vida cotidiana, con objeto de precisar aquellas características que pudieren entrar en vinculación con la perspectiva humanista.

Una estrategia de este tipo se caracteriza por su flexibilidad, y lo que busca es una familiarización con el fenómeno, a la vez que identificar áreas, ambientes y situaciones, que posibiliten la implementación de futuras investigaciones de mayor rigurosidad (Hernandez Sampieri R., Fernandez Collado C. y Baptista Lucio P., 2006).

#### 2- **Diseño de investigación:** cualitativo.

La metodología seleccionada para abordar la presente investigación, es de tipo cualitativo, lo cual implica centrar la atención, no tanto en la generalización de resultados y el análisis estadístico, sino más bien en los significados particulares que los sujetos atribuyen a sus experiencias; tomando en consideración lo propio de cada individuo, contexto y situación (Taylor S. J. y Bogdan R. 1984).

A diferencia de los estudios de tipo cuantitativo, provenientes de la tradición positivista, aquí no se pretende generalizar ni buscar explicaciones, ya que este tipo de investigación se orienta más a comprender, que a buscar regularidades. Es por este motivo, que resulta particularmente conveniente para estudios realizados en el campo de la psicología humanista, donde se pretende rescatar lo que es único y particular de cada situación y contexto, y lo específicamente humano en cada actividad y experiencia (Fischer C. 2006).

#### 3- **Procedimiento metodológico.**

- 3.1- **Población y/o muestra:** considerando los criterios de accesibilidad y heterogeneidad, respecto a disponibilidad de recursos y riqueza de contenidos que pudieran recabarse, se seleccionó una muestra mediante un *muestreo de juicio o intencional*.
- 3.2- **Criterios muestrales:** primero se seleccionó el contexto, es decir, dos renombradas escuelas de Tai Chi de Córdoba: la Escuela Azul, de Pablo Garribia, y la escuela de Tai Chi Chuan, de Jorge Sobrero.

Luego se procedió a la selección de los individuos, de modo que quedaran tres varones y tres mujeres. Dicha selección se realizó tomando en consideración las apreciaciones del instructor de cada escuela respecto a los sujetos pertinentes.

**Se han considerado como criterios muestrales los siguientes:**

- Practicantes avanzados de Tai Chi; mínimo tres años de práctica continua y regular.
- Pertenecientes a escuelas reconocidas de la provincia de Córdoba, es decir, que se hallen fundadas como institución.
- Rango etario: preferentemente entre 20 y 40 años.
- Hombres y mujeres.

La muestra quedó constituida por 6 personas; tres varones y tres mujeres.

El tamaño de la muestra queda justificado por el propósito y tipo de investigación; por tratarse de un estudio cualitativo, donde no es tan relevante el número de participantes, como la riqueza de contenidos que puedan obtenerse, y por realizarse mediante un muestreo intencional.

El rango etario seleccionado tiene como objetivo reducir la influencia de aquellos aspectos que pudieran verse alterados por la maduración y declinación biológica del cuerpo.

Se considera que entre los 20 y los 40 años existe un período de estabilidad física, ya que a partir de los 20, los cambios de la adolescencia se estabilizan, y a partir de los 40, empiezan a manifestarse los primeros signos de vejez y decaimiento corporal (Hoffman L., Paris S. & Hall E., 1996).

**4- Instrumentos y procedimientos:**

- 4.1- **Instrumentos:** se realizó una *entrevista semidirigida* que, de acuerdo a la descripción de Siquier de Ocampo (1998), permite, a partir de una pregunta inicial o disparador, estructurar el campo de la entrevista en función de los aportes del entrevistado. No está completamente estructurada, ni es del todo libre.

4.2- **Procedimientos:** en un comienzo las entrevistas planeaban realizarse en cada escuela de Tai Chi, antes o después de las clases.

Antes de comenzar con las mismas se realizó una visita a cada escuela, estableciendo un diálogo con el instructor, una presentación del entrevistador al grupo, comentando el objetivo del presente trabajo, y la importancia de la participación de algunos de los practicantes para la realización del mismo.

Se realizó un intercambio de datos con los voluntarios, acordando horario y fecha para las entrevistas.

Ambas escuelas poseen un espacio para la práctica, y otro para recibir a los pacientes y practicantes; tanto en una como en otra se realizan tratamientos en base a la Medicina Tradicional China. Los lugares para la práctica son amplios, con suelo de madera, buena iluminación, colores claros. Son sitios bastante silenciosos y con poco movimiento de gente.

Se constató la posibilidad de hacer uso de estos espacios para atender pacientes, para la situación de entrevista, pero por motivos imprevistos, esto sólo fue posible de realizarse en la escuela de Jorge Sobrero, con tres de los entrevistados, dado que la Escuela Azul se mudó en pleno proceso de investigación, sin tener un lugar físico definido. Por este motivo, las entrevistas faltantes se realizaron en las respectivas residencias de los entrevistados, habiendo arreglado condiciones adecuadas previamente. Esto se vio facilitado ya que con los practicantes de la Escuela Azul, el entrevistador compartió un tiempo de práctica, por lo que existía una cierta confianza.

Los lugares seleccionados contaban con sillas, una mesa, buena iluminación, y la ausencia de personas ajenas u otro tipo de interrupción o distracción.

Las entrevistas fueron realizadas en un encuentro por entrevistado, de aproximadamente una hora cada uno.

Para el registro de la información se utilizó un grabador de voz, previo consentimiento de los participantes.

Las entrevistas constan de una pregunta inicial, a partir de la cual se exploran aquellas áreas surgidas espontáneamente del relato de los participantes, como así también, aspectos seleccionados del marco teórico.

Al comenzar la entrevista, se aclaró a los participantes que sus respuestas no están “bien” o “mal”, sino que lo importante es la riqueza de contenidos, y en este sentido todo dato que puedan aportar, es correcto.

#### **Objetivos de la entrevista:**

- Establecer un buen rapport con el entrevistado.
- Ver al sujeto cómo se presenta en el primer contacto: ropa, lenguaje y actitud corporal, modo de desenvolverse.
- Atender a lo que verbaliza: qué, cómo, cuándo, ritmo, tono de voz. Confrontar esto con la imagen que transmite. Características de su lenguaje.
- Coherencia o discrepancia entre lo verbalizado y lo que deja entrever a partir de su lenguaje no verbal.

### **Modelo de entrevista semidirigida:**

- *Preguntas biográficas y de contextualización:* edad, tiempo de práctica, ocupación, hobbies, actividades físicas previas.
- *Disparador:* explorar los cambios experimentados en la vida del practicante, desde que comenzó Tai Chi, hasta el presente.
- *Tendencia actualizante:* estas temáticas se indagan puntualmente, en caso de que el entrevistado no las mencione.
  - Contacto con su cuerpo (conciencia del cuerpo, importancia que le asigna)
  - Papel del cuerpo en la salud
  - Interacción cuerpo-mente (lugar asignado a cada uno en la experiencia durante la práctica y en situaciones cotidianas)
  - Conciencia de sí mismo (sentidos, sensaciones, pensamientos, emociones)
  - Actitud frente a los cambios
  - Creatividad/espontaneidad
  - Vínculos (manera de relacionarse, calidad, satisfacción)
  - Organismo (mensajes corporales) como centro de valoración y guía en la conducta

**Limitaciones:** Si bien la entrevista apunta a explorar los cambios de vida experimentados a partir de la práctica de Tai Chi, esto sólo puede realizarse mediante preguntas, no por observación directa, por lo que aquí, la experiencia concreta, está viéndose afectada por el filtro del relato. Para suplir esta dificultad, se alentó a los entrevistados a que ejemplifiquen con situaciones concretas todos los cambios o influencias mencionados, y se tomó en

consideración, al mismo tiempo, su lenguaje paraverbal, con la finalidad de observar el grado de coherencia entre lo que manifestado y lo dicho.

4.3- **Cuestiones éticas:** para salvaguardar el derecho de los participantes a la privacidad, sólo se realizaron entrevistas a aquellas personas que consintieron con la misma y su grabación en audio, manteniéndose en anonimato la información obtenida y colocándose seudónimos al momento de referirse a ésta. Por lo tanto se considera que el presente estudio no tiene ningún efecto perjudicial para los entrevistados.

#### 5- **Análisis de los datos:**

Para el análisis de datos se siguieron los pasos propuestos por Taylor y Bogdan (1984), aunque debe aclararse que estos no se refieren a una secuencia precisa y ordenada, sino más bien a un modelo de trabajo donde las distintas etapas se superponen y modifican recíprocamente.

#### **Tres etapas:**

**1- Descubrimiento:** En esta primera etapa, los datos se leyeron abierta y desprejuiciadamente, de modo que las generalizaciones fueron surgiendo naturalmente de la lectura, y no de categorías preconcebidas. Los emergentes abarcan temas, palabras, actividades, sentimientos, significados, y se fueron anotando al margen de las entrevistas de tal modo que se estableciera un orden en el relato.

A medida que se avanzó en esta etapa, se fue saliendo de lo descriptivo, elaborando conceptos y categorías, que fueron abriendo direcciones generales para la observación. Al mismo tiempo se fueron vislumbrando los nexos entre las distintas entrevistas, pero sin forzarlo. El marco teórico se utilizó como guía en esta búsqueda.

**2- Codificación:** Aquí se establecieron mayores precisiones respecto a los datos emergentes, los cuales se reunieron y se fueron analizando:

- Se confeccionó un listado con aquellos temas, conceptos, interpretaciones, tipologías y proposiciones que surgieron del análisis inicial. Este listado se realizó en función de las principales temáticas emergentes, y a su vez permitió comprender con mayor profundidad las entrevistas.
- Los datos pertenecientes a cada categoría se recortaron y se juntaron, estableciendo un orden y una coherencia en lo extraído de los relatos.
- Aquí se incluyó tanto lo positivo como lo negativo, para luego intentar comprender las diferencias.

### **3- Relativización de los datos:**

Las entrevistas se leyeron una vez más, para asegurar que todos los datos relevantes fueron incluidos en las categorías.

A su vez, se observó aquella información que surgió espontáneamente del entrevistado, diferenciándola de la que fue indagada expresamente.

Los datos seleccionados en las categorías, constituyen una síntesis de la información principal de las entrevistas, y permiten la elaboración, a partir de esta nueva lectura, de las conclusiones finales.

## **Análisis de Resultados**

---

<b>Nº 1</b>	<b>Transcripción de la entrevista</b>	<b>Temáticas Emergentes</b>
-------------	---------------------------------------	-----------------------------

1.1	<p><b>¿Cómo fue qué comenzaste con el Tai Chi?</b></p> <p>Yo trabajaba en una oficina, en una compañía de teléfonos, y estaba llevando a cabo un proceso de retiro voluntario, y estaba llevando a cabo una negociación con los abogados, muy tirante. Yo había decidido dejar la compañía, y la negociación se tornó... ellos desprestigiaban lo que yo había hecho, y yo había dado mucho, entonces fue un encontronazo fuerte con estos abogados. Ellos tenían toda una estrategia de guerra, y yo era demasiado pichón, entonces <i>estaba muy nervioso</i>, me peleé con mi jefe, casi nos agarramos a trompadas, y bueno, <i>estaba como muy irritable</i>.</p>	Comenzó porque estaba muy nervioso e irritable
1.2	<p>Entonces un amigo que practicaba, me dijo que me podría servir. Yo había intentado practicar yoga, pero siempre que había ido eran grupos de mujeres, mayores, y no me sentía parte del grupo. Entonces yo estaba buscando alguna actividad para mi cuerpo y mi mente, pero no la alcanzaba a encontrar del todo. <i>Yo siempre fui muy lector, muy de estudiar cosas de esoterismo, o vinculadas a la vida interior, pero era todo lectura, no ponía nada en práctica; era todo racional, no lo pasaba por el cuerpo.</i></p>	<p>Siempre se interesó por lo vinculado a la vida interior</p> <p>Sus búsquedas siempre fueron muy desde lo racional</p>
1.3	<p>Bueno, entonces llegué a la academia de Pablo Garribia y empecé a practicar, y ahí empiezo a sentir cómo <i>todos esos mini combates que yo había tenido, los tenía todo el tiempo con mucha gente</i>, y cómo el Tai Chi me acomodaba para enfrentarlos.</p>	Enfrentar luchas cotidianas
1.4	<p><b>¿Cómo te acomodaba?</b></p> <p><i>Por empezar empecé a sentir que eso era más normal de lo que yo creía; como que yo estaba muy inocente con mis 30 años, estaba muy inocente con mis conflictos, o más que inocente, no los sabía trabajar. No eran conflictos significativos los que me pasaban todos los días; este sí, el de los abogados, sino conflictos, qué sé yo, ponele que el colectivero no te quiere subir, o vas a comprar cospeles y no tienen cambio, entonces todos esos mini conflictos yo me daba cuenta de que no los estaba trabajando bien.</i></p>	Empezó a ver esos conflictos cotidianos y a tomarlos con más naturalidad
1.5	<p><i>Me irritaba, me ponía nervioso, a veces me iba para atrás, me quedaba como retraído.</i> Y cuando empecé con el Tai Chi, empecé a ver todos esos conflictos, a medida que yo iba practicando, y cómo podía aplicar ahí lo que iba aprendiendo en todo momento. O sea, a hacer la cola para pagar los impuestos, a</p>	Antes se retraía, se ponía nervioso

	una llamada por teléfono a alguna chica, a lo que sea.	
1.6	<p><b>¿Y de qué manera empezaste a posicionarte?</b></p> <p>Bueno, como yo lo viví, en el trabajo con el Tai Chi, se trabaja con las fuerzas: la fuerza de empujar, de repeler, de dejar pasar, entonces yo practicando la forma, que va siendo la gestual, o la coreografía de las fuerzas, fui empezando a llevar eso a todo momento, a toda situación, a todo grupo, con mis amigos, qué sé yo, comemos pizza o asado; <i>empecé como a fluir</i>.</p>	Con el Tai Chi empezó a fluir
1.7	<p><i>Yo era una persona muy tensa, muy rígida, con muchos esquemas que, cuando me los desbarajustaban, me ponía demasiado mal, o me retraía para que no me afectara eso. Y con el Tai Chi empecé a fluir más. Al fluir primero mi cuerpo, o sea mi estructura corporal, empezó también a fluir mucho más mi mente, y así me fui copando con el Tai Chi, sobre todo cuando empecé. Todo el tiempo iba descubriendo cómo posicionarme en los combates.</i></p>	<p>Antes era tenso, rígido</p> <p>Con el Tai Chi empezó a fluir con su cuerpo y con su mente</p>
1.8	<p>Yo había pedido el retiro voluntario para irme de viaje. Yo lo pedí en febrero del 2004, y me salió en mayo de 2005, y por varios motivos no podía viajar. Entonces me tocó todo un año en el que no trabajaba, y en el que <i>tenía que esperar; cualidad que yo no tenía</i>. Para mí esperar más de diez minutos ya era una locura, y acá estamos hablando de que tenía que esperar un año. Entonces empecé con el trabajo interior, y <i>empecé a ver que todo lo que yo había leído, todos los conocimientos que yo tenía teóricos, no valían de nada si yo no los ponía en práctica</i>.</p>	<p>Antes era impaciente</p> <p>Empezó a ver el valor de llevar a la práctica lo que leía</p>
1.9	<p>Esto si vos lo escuchás, parece hasta obvio, y duele de obvio, porque vos decís: <i>conocimiento teórico, si no lo ponés en práctica, no fluye, no sirve</i>. Pero yo me di cuenta de que yo no lo estaba haciendo internamente, y ahí <i>entendí que había que trabajar; que había que tener disciplina, que había que tener rigor con el cuerpo para practicar los días que uno no tenía ganas de practicar, y tener disciplina de hacer lo que uno creía, y eso me lo dio la práctica</i>.</p>	La práctica le dio disciplina y compromiso con su trabajo interior
1.10	<p>Como que todo fue un descubrir de cosas, porque <i>todos los conocimientos que yo tenía, que nunca los había terminado de poner en práctica</i>. Qué sé yo, meditar, tener una idea en pos de un objetivo... ser buena persona; no los terminaba de poner en práctica, por lo que fuera. Yo sabía mil técnicas de meditación,</p>	<p>Poner el práctica lo que quería</p> <p>Bienestar y salud a nivel físico</p>

	<p>pero nunca las había seguido más de tres, cuatro días y días salteados. Entonces ahí empecé a hacer el trabajo, empecé a practicar, practicar, practicar. Después <i>empezó a llegar el Chi Kung, que es bien orientado a la salud corporal, y empecé a sentirme muy bien. Nunca yo creo que me había sentido tan bien de salud.</i></p>	
1.11	<p><b>¿Cómo describirías eso?</b></p> <p><i>Yo nunca había sido una persona enferma, pero tampoco nunca había sentido lo que era estar sano; tener hambre moderado, no transpirar en exceso, dormir bien, no tener agüita en la nariz, no tener lagañas, sentirme con ganas de levantarme a la mañana, con sueño a la noche, no repetir la comida... cosas que yo pensaba que eran normales, y que ahora que lo veo no es normal. Y bueno, entonces para mí, que estaba empezando a entender más el mundo, que estaba haciendo todo un trabajo interior, y <i>me estaba empezando a sentir más sano</i>, fue un año muy bueno, muy interesante.</i></p>	<p>Empezó a sentirse realmente sano</p>
1.12	<p>Me prestaron una casa en Calera, de un amigo que se iba de viaje, así que estaba en la montaña, venía a Córdoba a practicar y a visitar a mis amigos, y bueno, después estaba en la montaña, practicaba. Y bueno, y así pasó el 2004. Entendí que <i>a veces los tiempos no son los tiempos de uno, sino que son los tiempos para que las cosas se acomoden, y que mi impaciencia no era fundada; o sea, no tenía que tener preocupaciones.</i></p>	<p>Salir de sí mismo y sus preocupaciones</p> <p>Ser paciente comprendiendo los procesos</p>
1.13	<p>Cuando renuncié yo quería viajar a toda costa, y <i>después sentí una paz, así como decir, bueno, viajaré cuando tenga que viajar si tengo que viajar. Empecé a entregarme más así, a la divinidad, o sea, no estar tan tenso y no querer estar organizando tanto, controlando; soltar el control, fluir. Me sentía muy libre de mis acciones. Como había empezado a aplicar todo esto, ya no discutía con las personas, estaba muy tranquilo.</i></p>	<p>Paz, paciencia, tranquilidad, aceptación</p> <p>Tensión/control</p> <p>Fluidez, entrega, libertad</p>
1.14	<p><b>¿Qué creés que fue lo que te permitió soltar el control y entregarte un poco más?</b></p> <p>Bueno, no trabajar fue un punto de inflexión muy importante. Yo había empezado a trabajar desde muy chico y <i>con la idea de que uno tiene que trabajar ocho horas por día, de lunes a sábados; yo</i></p>	<p>Vivió mucho en base a mandatos y aprendizajes no elegidos</p> <p>Automatismos</p>

	lo había hecho, desde los 18 años. <i>Trabajaba y estudiaba, me metía en un curso, en otro, para estar actualizado, conseguir otro trabajo; siempre con la máquina prendida, con una imposibilidad de decir “bueno, un mes no voy a hacer nada”. No se permite eso, no?</i>	
1.15	Aunque después pasa lo que me pasó a mí (risas) que ya no quiero volver a ese sistema, o sea; pero descubrí otras cosas mucho más interesantes. Yo creo que toda persona tiene que darse un espacio para un trabajo interno. Y a mí me llegó; ni siquiera lo planeé. Ese año que yo renuncié y que me quería ir de viaje, y que al final se demoró un año, <i>yo tuve todo ese año para quietarme, y una vez que me quieté, empecé a entender un poco más lo que estaba adentro mío, y cómo lo podía mover de una forma más acorde, más armoniosa.</i>	Al detenerse pudo encontrarse consigo mismo y pudo empezar a trabajar esto
1.16	<b>Cuando empezaste a practicar, ¿cómo estaba tu cuerpo, cómo fue cambiando?</b>  Bueno, para empezar, <i>me sentía parado de otra forma.</i> Yo no sé bien qué postura habré tenido antes, pero sí sé que la cambié porque mucha gente me lo dijo; <i>empecé a tener una postura bastante más alta, con la espalda más derecha, con movimientos más tranquilos, más sutiles;</i> yo era muy tosco, yo era el que se sentaba y se tropezaba con la silla, con los deportes también, yo era muy torpe, no tenía mucha fluidez. Entonces empecé a notarlo, y una compañera de la escuela me dijo: “¿vos te das cuenta de que te parás distinto, de que tenés otro cuerpo desde que entraste? Y ahí fue una cosa que yo la venía viendo, internamente, y cuando me lo dicen de afuera, si, la verdad que si, que lo cambié; y hacía seis meses que practicaba. Y después otros amigos también me lo dijeron, pero no tan marcado como me lo dijo ella.	Cambió su postura  Movimientos más suaves y fluidos
1.17	<b>O sea que vos cambiaste la postura, la delicadeza en los movimientos, la fluidez.</b>  Exactamente, la fluidez.	Movimientos fluidos
1.18	<b>¿Y el valor que le dabas al cuerpo, fue cambiando en algo?</b>  Mucho. Primero, soy una persona que no se enfermaba nunca. Tenía algún problema, iba al farmacéutico y le preguntaba que	Buena salud  Rígido en algunos aspectos

	podía tomar y seguía adelante. Igualmente yo no tomaba muchos medicamentos porque era de la idea de que no hay que tomar nada; o sea, rígido hasta en eso.	
1.19	Y bueno, empecé a darme cuenta de que a mi salud no la podía llevar un farmacéutico que no tiene idea de nada, y <i>empecé a darle el respeto al cuerpo, de dormir, de alimentarme bien, y también de saber las consecuencias que eso tiene</i> . No es que duermo bien desde el 2004; a veces me duermo a las 5 de la mañana, pero es como que tomo más conciencia de que eso va a tener un costo, entonces al otro día trato de dormir una siesta, o acostarme temprano, para reducir ese costo; <i>digamos, tomar conciencia de esa salud, de esa responsabilidad que es el cuerpo, y bueno, cuidarlo como se merece</i> . Bueno, tampoco voy al médico, sólo a médicos chinos, pero como una cuestión más preventiva.	Cuidar y valorar su cuerpo  Responsabilidad en el cuidado de su salud
1.20	<b>¿Y en relación a tus amigos, o gente de tu edad, notás alguna diferencia respecto al cuerpo?</b>  Si, totalmente. Bueno, a veces nos juntamos a comer un asado y yo me pongo a jugar con sus hijos, agachado a la par de ellos, y ellos cuando se agachan (los amigos), ya hacen el típico sonido ese que hacía mi papá: “ahh...!” Yo me agacho a la par de los chicos, juego, los alzo. Bueno, también <i>todos se empezaron a lesionar, o a ir al médico, por distintos problemas</i> .	Mejor salud y estado físico que el resto de sus amigos
1.21	<b>¿El Tai Chi puede ser una forma de prevenir problemas de salud?</b>  Si, totalmente. Yo lo noto en mi entorno. <i>Yo hace más de cuatro años que no voy al médico, y mi grupo de gente va al médico cada 4 o 6 meses, por cosas que parecieran normales, que en otros ámbitos se considerarían normales, sin embargo cuando yo digo que hace 4 años que no voy al médico, yo parezco el anormal</i> .	Relaciona el Tai Chi con su buena salud
1.22	<b>¿A qué parte de la práctica le atribuirías este valor preventivo?</b>  <i>El Tai Chi no te permite tener bloqueos, y la enfermedad siempre nace de un bloqueo o una deficiencia, a mi criterio. Las deficiencias uno las puede llevar adelante en la ciudad, y a veces no tomás conciencia de eso; si salís viernes y sábado, puede que</i>	La enfermedad nace de bloqueos o deficiencias  El Tai Chi no permite tener bloqueos

	el lunes estés cansado, pero la gente se da un poquito más de cuenta de eso, pero de los bloqueos no, y <i>los bloqueos son tanto orgánicos como emocionales, porque un bloqueo emocional termina en un bloqueo orgánico.</i>	Los bloqueos son tanto físicos como emocionales
1.23	<i>Y esos bloqueos, cuando uno hace Tai Chi, los nota; qué sé yo, en una meditación te das cuenta de que todavía estás pensando alguna estupidez que discutiste con tu primo la semana pasada; esa discusión quedó bloqueada en tu cuerpo, en tu ánimo, y puede hacer mella en tu organismo. O algo más simple, comiste algo pesado y quedó algo bloqueado en tu aparato digestivo, y eso va a terminar en problemitas.</i>	En Tai Chi uno nota los bloqueos, que habitualmente pasan desapercibidos
1.24	<i>Yo creo que las enfermedades tienden más a nacer en la parte emocional, y después a manifestarse en el cuerpo. No así en la antigüedad, que se trabajaba todo con el cuerpo, se cultivaba, se cosechaba, se cargaban bolsas, no había máquinas; en ese momento las enfermedades nacían más por cuestiones orgánicas, por exceso de trabajo, también por bloqueos, pero hoy por hoy, esta sociedad es mucho más sedentaria, y ya pasa por un bloqueo emocional. Ese bloqueo, o esa deficiencia emocional también, falta de amor, de alegría, de cariño, termina produciendo una enfermedad.</i>	Las causas de las enfermedades son principalmente emocionales  Falta de cariño o amor también puede ser causa de enfermedad
1.25	<b>El Tai Chi entonces te permite darte cuenta del bloqueo por un lado, y por otra parte, ponerlo en movimiento...</b>  Exactamente. El Tai Chi y el Chi Kung, que son hijos de la misma madre, pero con movimientos más diferenciados, tienen ejercicios que permiten más el desbloquear y a su vez hacer fluir, eliminar bloqueos, de bronca, tristeza, miedos...	Con el Tai Chi hace conscientes sus bloqueos y los pone en movimiento, los hace fluir
1.26	<b>¿Te das cuenta de que te pasan esas cosas?</b>  Si, totalmente. Lo siento totalmente. Por ejemplo, la bronca en algún ejercicio que tenga algún sonido, la podés ayudar a salir, o en alguna mirada fuerte, o alguna expresión que tu cuerpo la haga; o que el ejercicio te lleve a alguna posición de manos y pies, que vos sientas que la estás drenando.	Mediante los ejercicios canaliza sus emociones o sentimientos
1.27	<i>Y otros ejercicios que te ayudan más a sentir que tenés que hacer fluir las cosas; ejercicios simples, que tenés que mover las manos; uno en un momento empieza a sentir que lo que viene del</i>	Siente la energía fluir por su cuerpo

	<i>pecho, le va a los hombros, de ahí a los codos y a las manos, que se sienten como más llenas, más presentes.</i>	
1.28	<i>No hace falta ser muy esotérico en eso, simplemente sentir, y sino con la simple intención ya me parece que es suficiente. A lo mejor acá estamos entrando en un terreno donde alguna persona va a decir: “no, no es así”, y yo tampoco tengo ganas de explicarle a esa persona que sí es así, porque para mí es así. Si la otra persona no tiene intenciones de sentir eso, me parece perfecto también, o sea, no me gusta el catecismo del Tai Chi; esto fue una experiencia buena para mí, y yo te estoy contando lo que yo siento.</i>	Lo que se mueve se siente  La intención también puede poner en movimiento  Su experiencia es personal
1.29	<b>Hernán, por lo que me vas contado, veo que la salud para vos, la persona es como un todo; mente, cuerpo, y por lo que me decías, ves que la enfermedad se produciría por bloqueos emocionales que después se manifiestan en el cuerpo, pero a su vez, con el trabajo corporal, es como que vos podés volver a eso para darle fluidez.</b>  Exactamente, tal cual tus palabras.	La salud y la persona son una totalidad  Las influencias a uno y otro nivel son mutuas
1.30	<b>Vos me decís que por un lado el Tai Chi te permite conectar con ciertos bloqueos, entrar en contacto con esa parte de vos... ¿Encontraste algo más al entrar en ese contacto?</b>  Sí, empecé a ver cosas como muy obvias, pero que hasta ese momento <i>no me había detenido a observarlas</i> . Creo que todo el mundo ha tenido algún encontronazo con la panadera o el kiosquero, pero yo <i>empecé a tener más conciencia de ese momento</i> como si yo estuviera abstraído, como si yo estuviera afuera. Viéndolo como un pequeño combate. Entonces empecé a trabajarlo estratégicamente, como se debe trabajar un combate.	Detenerse para observar  Más conciencia en las de las situaciones y su lugar en ellas
1.31	<i>Sabía en qué lugar estoy, quién tengo al frente, cómo estoy yo en ese momento, cuál es mi necesidad.</i> Entonces hago como un ejercicio de ese combate como si yo no fuese el que está ahí, sino como viéndolo desde afuera. Me dio mucho de eso, una vista panorámica de las cosas, las situaciones, los grupos sociales. Yo me veo en mi grupo de amigos, me veo yo desde afuera, y veo cómo son todas las relaciones de poder de ese grupo, que sí, siempre existieron, pero yo antes no las veía tan claras.	Conciencia de sí en las situaciones  Mirada más amplia de las situaciones

1.32	<p>Como que las cosas eran así porque cada uno era así y no se podía cambiar; <i>empecé a ver cómo actuaba cada uno ante una situación, cómo actuaba yo como también pieza de ese conjunto, y me encanta.</i> Hoy por hoy mi vicio es sentarme en una plaza y quedarme viendo la gente; que siempre me gustó, pero hoy por hoy me resulta mucho más placentero, de ver, cada persona, cómo pasa: la parejita que pasa discutiendo, los tipos que pasan charlando...</p>	<p>Verse a sí y a los otros en las situaciones</p> <p>Disfruta de ver a la gente</p>
1.33	<p><b>¿Eso ya lo tenías antes, pero con el Tai Chi, puede ser que le hayas dado como una cosa más profunda?</b></p> <p><i>Si, mucho más; porque llegué mucho más adentro mío. Y estoy en eso, en ese camino. Lo importante para mí sería hacer un trabajo interno; yo lo encontré con el Tai Chi, otra persona lo puede conseguir con el yoga, o haciendo una huerta o caminando. Yo lo conseguí con el Tai Chi, y por eso soy un agradecido de esta disciplina.</i></p>	<p>Llegó más adentro suyo</p> <p>El Tai Chi fue su medio para hacer su trabajo interior</p> <p>Agradecimiento al Tai Chi</p>
1.34	<p><i>Pero yo creo que lo fundamental es hacer un trabajo interno. Y ahí volvemos un poco al punto de partida: la sociedad no te permite hacer un trabajo interno.</i> Tenés que trabajar ocho horas, si puede ser más; si estás refriado, andá a trabajar. Las publicidades de antigripales ponderan que te permitan seguir de día. Estamos en un sistema donde está mal hacer reposo, está mal perder el tiempo, está mal no tener ambiciones económicas, y es porque estamos en ese ritmo que no se permite, que es una rueda que entramos desde el jardín de infantes, y después el colegio, y después la facultad, y después tenés que hacer un posgrado y después tenés que trabajar, obviamente, y después tenés que ir ascendiendo, y llegar al objetivo; te llevan a pensar de que ese objetivo, esa misión que cumplen las empresas, son tus objetivos...</p>	<p>El trabajo interno permite liberarse de los mandatos externos</p>
1.35	<p><b>¿Y qué creés que es lo que te permite salirte un poco de eso?</b></p> <p><i>Y, yo creo que en cada persona debe ser distinto, pero hay momentos en la vida de las personas donde algo pasa, que les permite hacerse esa pregunta, “¿para qué estamos?, ¿qué sentido tiene la vida?”; no quiero caer tampoco en lo místico, pero alguna vez te lo tenés que preguntar, no puede ser que alguien viva sin parar un segundo para preguntarse qué hace, o hacia dónde va...</i></p>	<p>Preguntarse por la propia vida es la puerta de entrada a un trabajo interior</p>

1.36	<p>No sé cómo se desarrollará esa pregunta en cada persona, y cómo la seguirá; <i>yo en mi caso empecé a hacer trabajo interno, o sea, a pensarme y a repensarme todo el tiempo, a meditar, a practicar, a hacer lo que quiero</i>, que será una frase bastante simple, pero muy pocas veces tenemos la posibilidad de hacer lo que queremos.</p>	<p>El trabajo interno es la búsqueda personal</p>
1.37	<p>Yo a veces digo: “hoy quiero almorzar a las cuatro de la tarde”, y ya; “no está bien almorzar a las cuatro de la tarde”, “cómo vas a almorzar a las cuatro de la tarde; eso no es un almuerzo, ni tampoco una cena, porque alguien dijo que tenías que almorzar a las cuatro de la tarde...”. Lo único que quería era alimentarme a las cuatro de la tarde! Entonces hacer lo que uno quiere lleva una serie de complicaciones, porque empezás a salirte de la norma, entonces empezás a generar así... que a veces uno mismo se hace problema, porque ya está adentro; a veces yo mismo me encuentro almorzando a las cuatro de la tarde y me digo: “qué estoy haciendo?!”, y después digo: “estoy comiendo y listo”. O sea, esas cositas así me pasan a menudo, y me alegro que me pasen...</p>	<p>El encuentro con uno mismo da libertad de acción</p> <p>Los mandatos y presiones externas; las normas se interiorizan</p>
1.38	<p><b>Sería como, más allá de lo que debe ser, hacer lo que querés hacer; ¿eso tiene que ver con la creatividad, la espontaneidad?</b></p> <p>Si, totalmente. Después fui aprendiendo otras cosas, que los chinos no tenían psicólogo, porque ellos consideraban que en un cuerpo sano había una mente sana, que ya lo consideraban los griegos o los romanos, pero ellos realmente lo llevaron a un punto tan evolucionado, al punto de sostener que si vos tenés algún órgano enfermo, vas a tener alguna parte de tu carácter enferma, y ellos relacionan a cada órgano con un sentimiento, una sensación, y yo me di cuenta que cuando yo empecé a estar bien con esos órganos, a cuidarlos más, a darles lo que ellos querían, o sea, más salud, empecé también a no tener problemas con esos sentimientos y emociones</p>	<p>La libertad de acción se relaciona con la creatividad y la espontaneidad</p> <p>Al cuidar más su cuerpo y sus órganos, encontró más salud en sus sentimientos y emociones</p>
1.39	<p>puntualmente, para los chinos el hígado es el que genera la ira en un estado de desarmonía, y la creatividad en un estado de armonía. Entonces una persona con el hígado sano, que en Argentina lleva un tiempo tener el hígado sano, por nuestro tipo de alimentación, y bueno, <i>yo dejé de tener ira y pasé a tener más</i></p>	<p>La salud en su cuerpo le dio salud en sus emociones</p>

	<i>creatividad, y fue así, yo lo sentí, lo viví con mi cuerpo a medida que yo fui limpiando mi hígado, con ejercicios, con medicinas naturales también, yo calmé mi ira interior y exterior, y al mismo tiempo empecé a tener más creatividad y a tener pensamientos más creativos.</i>	Pensamientos creativos
1.40	Y así, con otros órganos no lo sentí tanto, pero estoy seguro de que mi vaso páncreas no lo debo tener bien, porque fomenta el pensamiento rumiante, y yo últimamente no estoy decidiendo rápido las cosas, sino que las doy vueltas, y yo estoy convencido porque estoy seguro de que todavía no tengo bien ese órgano. No sé si esto a alguien le parecerá zonceras, pero los chinos lo hablaron hace miles de años, y son conceptos que han desarrollado en estudios, y casos y diagnósticos, y se da en todos los casos.	Es consciente de sí mismo, sus comportamientos y lo relaciona con su cuerpo y sus órganos
1.41	Esto ya es más del estudio de la medicina china, pero ya que estamos hablando del estudio del cuerpo y la mente, lo amplió a esto, que yo también lo viví en mi propio cuerpo. Los pulmones tienen que ver con la tristeza, el riñón con el miedo, y el corazón con la euforia, y cuando uno está débil de los pulmones, está triste, y se acongoja por cualquier cosa. Y una persona con problemas de riñón, va a tener pánico, fobia, miedos.	Relación de los sentimientos y emociones con los órganos y el cuerpo
1.42	<b>Bien. ¿Y en relación a tus vínculos, te das cuenta si te aportó algo el Tai Chi?</b>  Si, mucho, me doy cuenta de que <i>me llevo mejor con mis amigos, con mi pareja también.</i> Es muy lindo eso de ser un buen compañero, de no estar todo el tiempo queriendo imponerse, o dejando que el otro se imponga, sino <i>ir fluyendo</i> y a veces presionar por una situación que uno quiere, y otras veces dejar pasar, tener paciencia; situaciones cotidianas, no?	Buenas relaciones  Respeto y fluidez
1.43	Otras veces respetar los tiempos de cada uno. Yo era como el núcleo de mis amigos, y organizaba un asado y quería que estuvieran todos, y los llamaba por teléfono a la casa para que estuvieran todos, y hoy por hoy no, no lo hago <i>porque respeto los momentos de cada uno.</i> Si hoy no nos vemos por seis meses o un año, no deja de ser mi amigo, y <i>también me gusta que respeten mis momentos,</i> y antes para mí eso era una aberración que alguien no estuviera; ya hago mi vida y hay personas que no veo, por muchos motivos, sobre todo por los momentos de cada uno. <i>Me</i>	Respeto por los tiempos de cada uno  Tomarse las cosas con calma

	<i>permiso ciertas cosas que antes no me permitía.</i>	
1.44	<p><b>¿Qué es lo que encontrás en el contacto con vos mismo?</b></p> <p><i>Yo creo que el encontrarse con uno mismo, es encontrarse con el Dios de cada uno... Yo no pertenezco a ninguna religión, pero siempre escuché que somos hechos a imagen y semejanza de Dios, y a medida que uno va descubriéndose, se va dando cuenta de <i>todo ese potencial que tenemos, y que somos ese pedacito de Dios</i>, esa gota de mar, que tiene la misma particularidad que todo el mar.</i></p>	<p>Encontrarse con uno es encontrarse con Dios</p> <p>Potencialidades</p>
1.45	<p>Yo creo eso, y todos somos una gota de ese mar que podemos decir Dios, y <i>tenemos todas las capacidades y fuerza para hacer lo que queramos, en la medida en que eso esté en armonía con el mundo, y esté nuestra voluntad de desarrollarnos</i>. O sea, somos una gota de ese océano, ni mejor ni peor que otra gota, simplemente somos una gota que tenemos todas las capacidades que tiene ese todo, como parte de ese todo.</p>	<p>Todos somos parte del todo</p> <p>Nadie es más ni menos</p>
1.46	<p><b>¿Qué serían?</b></p> <p><i>Todas (risas). Las de estar, las de crear; la de crear ya es una capacidad que no nos damos ni cuenta que la tenemos, y bueno, somos creadores, sino vamos a un neonatal y vemos que una pareja de seres humanos puede crear una vida, y damos por sentado algo como eso! Y también tenemos la capacidad de amar, que es una capacidad que multiplica la experiencia de cualquier ser humano. Y tenemos la capacidad de sufrir, la capacidad de odiar también. La capacidad de lo que queramos, y las que no tenemos es porque todavía no las hemos desarrollado. Lamentablemente no somos conscientes de muchas de las capacidades que tenemos.</i></p>	<p>Destaca la capacidad de amar y de crear</p> <p>El ser humano es un sinfín de capacidades en potencia</p>
1.47	<p><b>La capacidad de ser lo que somos, y somos una parte de Dios...</b></p> <p>Exactamente. Me fui para cualquier lado pero bueno...</p>	<p>Somos una parte de Dios</p>
1.48	<p><b>No, está bien, todo es importante en esto... Se me viene una cuestión más. Cuando vos me hablás de reaccionar de distintas maneras frente a los pequeños conflictos cotidianos, por ejemplo esto que me decías de la panadera; ¿esto tiene que ver con escuchar más lo que te dice tu cuerpo?</b></p>	<p>Tomarse las cosas con calma</p> <p>Fluir</p>

	Mmm... <i>Al fluir más</i> , esa palabra la he repetido mucho en esta entrevista, pero es muy precisa; yo si voy a comprar facturas y no hay de membrillo, <i>no es nada serio, o si no tiene cambio, no es nada serio.</i>	
1.49	El Tai Chi, y esto no te lo dije, <i>me ayudó mucho a ponderar</i> , que es una palabra que no se usa mucho; a mí me ayudó mucho a ponderar. <i>A ponderar para darle a cada cosa un sentido y un lugar.</i> Por ejemplo que pasa, hoy por hoy, una persona se pelea con otra porque chocan los autos; digamos, es feo chocar, pero le tenés que dar un lugar a ese choque, ponderarlo, o sea, <i>que tan importante en tu vida es ese choque</i> , que va a pasar de acá a diez años con ese choque... Entonces empecé a ponderar cada combate.	Ponderar; elegir qué importancia darle a las cosas
1.50	El otro día me chocaron. Estaba frenado y me chocaron. <i>Yo hace diez años me hubiera bajado y lo cagaba a trompadas.</i> Acá me bajé, el auto no estaba tan mal, el tipo me dijo: <i>“no te vi”</i> . <i>Yo también lo podría no haber visto</i> , así que bueno, <i>“no te hagás drama”</i> , fue lo primero que le dije. Intercambiamos los datos y listo. <i>Y fue una situación totalmente armónica</i> , y era algo desarmónico, digamos, algo que no funcionó, pero no fue nada serio, él pudo seguir adelante, yo pude seguir adelante.	Antes reaccionaría con violencia  Hoy con empatía y tranquilidad
1.51	<i>Para qué voy a juzgar una situación que a mí mismo me puede suceder...</i> Me di cuenta de que <i>juzgaba cosas que yo mismo hacía</i> , y empecé a verlo con el Tai Chi, con la meditación. <i>Entonces empecé a ser mucho más respetuoso de eso, de hablar menos, de ser menos estricto con eso.</i> Si la panadera no me puede dar vuelta, no me hago problema, pregunto si alguien de la fila tiene cambio, o voy a otra parte, esas cosas que antes me trababa	Antes juzgaba; con la práctica empezó a ser más respetuoso de sí y de los otros  Menos juicioso
1.52	; hoy por hoy no, las pondero, y cuando me salen situaciones gordas, de peso, como no vengo agotado de las otras situaciones estúpidas, es como que <i>vengo más descansado y con la mente más tranquila</i> para afrontarlas, y bueno, les doy una ponderación un poquito más alta, pero también las soluciono, o sea, <i>no hay problema, es cuestión de fluir; y sumo otra vez más esa palabra...</i>	Descansado y con la mente tranquila  No trabarse en los problemas; fluir
1.53	<b>Bien, está bueno. Se nota que lo que me decís está como bien pegado a tu experiencia...</b>	El camino es personal

	Si, y algo que también me gustaría agregar, es que yo practiqué hasta octubre de 2007 en la escuela de Pablo (Garribia), y haber dejado y empezado al tiempo en otra parte, con otro grupo, otra gente, fue una experiencia de gran apertura para mí; o sea, salí, estuve todo el verano sin practicar y después volví a practicar. Eso fue algo muy lindo y muy importante para mí, y creo que también en el camino hay que ir haciéndolo a eso, de ir caminando uno. <i>A veces uno empieza a caminar con un grupo, pero el camino es individual.</i>	
1.54	<i>El camino es la búsqueda interna, y es algo muy propio, y uno no puede delegar eso en un grupo, ni en un maestro, ni en nadie. Y si bien es muy interesante hacer una parte del camino con alguien, también es importante soltarse, porque sino uno se empieza a aferrar de lo conocido, y el camino es propio. Y cada tanto la vida te mete una bifurcación, y vos tenés que decidir para qué lado agarrar; es una responsabilidad propia, y mi camino es mío. Por eso me salí de toda religión también, porque estos grupos se creen los propietarios de la autopista por donde uno debe ir, como si hubiera un camino, cuando en realidad todos los caminos son correctos.</i>	El camino es la búsqueda interna  Responsabilidad de las propias elecciones  Respeto por las diferencias

- Empezó Tai Chi porque andaba nervioso e irritable (1.1). Siempre fue rígido, tenso, adherido a sus esquemas, y si se le movían se ponía mal (1.7-1.18). También era impaciente (1.8) y reaccionaba con violencia (1.50).
- Con el Tai Chi, empezó a darse cuenta de que todos los días vivía como pequeños conflictos, y comenzó a vivirlos con más naturalidad y fluidez (1.4).
- Al detenerse pudo observarse más a sí mismo; su lugar en las situaciones, sus necesidades, el otro, y las situaciones y personas desde una perspectiva más amplia (1.30-1.31-1.32).
- Con el Tai Chi pudo llegar más adentro suyo, y así pudo empezar a verse a sí, a los otros y las circunstancias desde una perspectiva más profunda (1.33).
- Empezó a aplicar en lo cotidiano lo que aprendía en Tai Chi; empezó a fluir (1.5-1.6). Al fluir con su cuerpo, empezó también a fluir más con su mente (1.7).
- Siempre se interesó por lo esotérico, la vida interior, pero su búsqueda había sido desde lo teórico y lo mental (1.2), hasta que sintió la necesidad de pasar a lo práctico, al cuerpo (1.8). En la práctica de Tai Chi encontró el camino para hacerlo (1.9-1.10-1.33).
- Además de un camino para su crecimiento interior, en el Tai Chi encontró un gran bienestar y salud (1.11). Nota que tiene mucha mejor salud que sus amigos de su edad (1.20-1.21).

- Se volvió más paciente y abierto a comprender los tiempos y los procesos más allá de sí (1.12-1.13). Empezó a vivir con mayor tranquilidad, entrega y aceptación frente a las circunstancias; a soltar el control, moverse con más libertad y fluir (1.13).
- Vivió mucho tiempo en base a mandatos incorporados, pero no elegidos, que funcionaban como automatismos (1.14), hasta que se detuvo y se aquietó, y así empezó a verse y comprenderse de otra manera (1.15).
- Con la práctica, sus movimientos y su cuerpo fue cambiando, su postura, su fluidez corporal (1.16-1-17).
- Empezó a cuidar su cuerpo con más responsabilidad, a respetarlo y darle valor (1.19).
- Atribuye un valor preventivo al Tai Chi, porque este no permite que existan bloqueos, y la enfermedad se da por bloqueos o deficiencias; bloqueos que son tanto orgánicos como emocionales (1.22). En Tai Chi, los bloqueos se hacen conscientes y se disuelven (1.23-1.25).
- Al eliminar los bloqueos, ya sea físicos o emocionales, lo que estaba trabado, vuelve a fluir mediante los ejercicios (1.25-1.26-1.27). Eso se puede sentir, y sino con la simple intención, ya genera un efecto (1.28). Todo esto forma parte de su propia experiencia, y respeta lo diferente (1.28).
- Tanto la salud como la persona, son una unidad; lo emocional influye sobre lo orgánico y viceversa, y el trabajo a un nivel, genera efectos en el otro (1.29-1.38-1.39-1.41).
- Siente agradecimiento hacia el Tai Chi por haber encontrado allí un camino para desarrollar su trabajo interior (1.33), que es la búsqueda de sí mismo (1.36).
- El valor de un trabajo interno, es que permite preguntarse por la propia vida, liberarse de mandatos y presiones externas, y elegir libremente; pero la sociedad y el ritmo de vida actual, no permiten que se realice un trabajo interior (1.34-1.35-1.36).
- Estos mandatos ya están incorporados, por eso es importante un trabajo de detenerse, observarse y cuestionarse (1.37).
- Liberarse de mandatos externos, le permitió encontrarse consigo mismo y actuar con mayor libertad (1.37), pero una salud plena tiene que ver también con el cuidado de sus órganos y su cuerpo, lo cual ejerce influencias en lo anímico (1.38-1.39-1.40).
- La creatividad y la espontaneidad se desprenden como consecuencias de actuar desde sí mismo, no en base a mandato externos (1.38).
- La fluidez que mencionaba en relación a su cuerpo y su mente (1.7), también la encuentra en sus vínculos, donde empezó a ser más respetuoso y paciente, y a disfrutar más (1.42-1.43).

- A su vez dejó de juzgarse a sí y a los otros, y empezó a ser más respetuoso, tranquilo y empático (1.50-1.51).
- Encontrarse con uno mismo, es encontrarse con esa parte de Dios que habita en todos, y esto permite conectar con el infinito potencial que habita en cada uno (1.44-1.45-1.46-1.47)
- No es tanto el sentir su cuerpo lo que le ayudó a desenvolverse mejor, sino el fluir, que tiene tanto que ver con lo corporal, como con lo mental (1.48-1.7).
- El Tai Chi le ayudó a ponderar; a elegir qué lugar e importancia darle a los acontecimientos en su vida (1.49-1.50).
- No hay problemas; es cuestión de fluir (1.52).
- El camino, la búsqueda interna, es una cuestión individual, de la que cada uno es responsable, y eso no puede delegarse en nadie (1.53-1.54).

N° 2	Transcripción de la entrevista	Temáticas
------	--------------------------------	-----------

		<b>Emergentes</b>
2.1	<p><b>¿Cómo fue que conociste el Tai Chi?</b></p> <p>Conocía alguna gente que practicaba, un amigo que daba clases, y me pareció lindo, alguna vez que vi, me pareció muy bello, muy armonioso, y otro amigo que también practicaba me invitó a ir.</p> <p>Hace unos cuantos años decidí que laburar con el cuerpo era algo que me hacía falta, y que no lo quería dejar; de distintas formas, pero sabía que ese paso tenía que estar.</p>	<p>Le parecía bello y armonioso</p> <p>Importancia de trabajar con el cuerpo</p>
2.2	<p><b>¿Antes de empezar con el Tai Chi?</b></p> <p>Si, antes.</p>	Antes
2.3	<p><b>¿Qué hiciste antes?</b></p> <p>Lo primero que hice fue mimo, dos años. Un taller de mimo, que bueno, ahí me encontré con el cuerpo, porque siempre había estado por el lado muy intelectual, toda mi formación escolar, y cuando terminé el cole, bueno, hacía mucho que yo quería hacer eso fue como: “guau”; hacía mucho que yo quería hacer eso y bueno, fue una muy buena experiencia. También hice teatro, que también trabajamos con el cuerpo. También hice algo de danza, y había hecho yoga cuando era más chica. Y bueno, estos talleres de cuerpo-voz, que eso fueron muchos años, individual, grupal...</p>	<p>Antecedentes</p> <p>Se “encontró” con el cuerpo</p> <p>Antes había sido todo muy desde lo intelectual</p>
2.4	<p><b>Pero, el tema del cuerpo siempre estuvo presente...</b></p> <p>Y si, a partir de los 18 más o menos, por suerte, sino me hubiera ido por la cabeza.</p>	Sin su experiencia con el cuerpo “se hubiera ido por la cabeza”
2.5	<p><b>¿Cómo es eso?</b></p> <p>Bueno, yo creo que la conciencia de uno mismo, de lo que uno es y de lo que uno siente y de cómo va actuando en la vida, viene por el lado de sentir el cuerpo, digamos. Es como un camino mucho más corto.</p>	La conciencia de uno mismo va unida al sentir el cuerpo
2.6	<p><b>¿Más corto que qué?</b></p> <p>Que la parte racional o la observación intelectual que uno puede tener de uno mismo, o de cómo lograr las cosas; no es que eso no sirva, por supuesto, pero digamos, es mucho más fácil y más</p>	El conocimiento propio desde el cuerpo es más directo

	<p>directo cuando uno lo pone en el cuerpo, porque uno vive con su cuerpo y uno digamos está tanto en los pensamientos y no siente todo lo que pasa, salvo cuando le duele algo (risas) digamos, como que... bueno, hay una conciencia que está; que se expande mucho cuando uno puede empezar a sentir desde el cuerpo, y en realidad se une todo. O sea, la mente está en el cuerpo también.</p>	<p>La autoconciencia desde el cuerpo es más amplia que desde los pensamientos</p> <p>La mente está en el cuerpo</p>
2.7	<p>También una profe que tuve, que era una capa, que también hacía Tai Chi, ella nos hacía hacer Tai Chi, en las clases de música, y ahí yo conocí muchos movimientos, y nos hacía poner la música en el cuerpo, digamos; y andar por el campo, trepando por los troncos, y picar las pelotitas para tocar Mozart y un montón de cosas, que eran, ponerlo en el cuerpo. Que de hecho, tocar un instrumento es algo muy corporal, pero a mí siempre me había dado la sensación de que era muy intelectual, pero es re contra corporal, pero hasta ese momento no me había dado tanta cuenta.</p>	<p>Usar el cuerpo como instrumento de aprendizaje; incluir el cuerpo en el aprendizaje lo enriquece</p>
2.8	<p><b>Contame cómo fue cuando empezaste con el Tai Chi, cómo fue evolucionando lo que te iba pasando en la práctica, desde que llegaste, a medida que fuiste avanzando...</b></p> <p>Bueno, yo cuando empecé hacíamos Chi Kung y Tai Chi, las dos cosas juntas; creo que las dos van de la mano, ya que el Chi Kung tiene todo un fin terapéutico, que bueno, eso fue una de las cosas que noté, que yo me sentía muy bien de salud, me sentía muy sana practicando.</p>	<p>Bienestar y salud al practicar</p>
2.9	<p><b>¿Cómo describirías ese “muy bien”?</b></p> <p>Y bueno, de cómo estaba antes de practicar, a cuando empecé a practicar, empecé bueno, a respirar mucho mejor, que yo siempre he tenido problemas respiratorios, alergia, asma, y aparte energéticamente, sentirme con más energía, más fuerte, más sana. Eso fue como lo primero que noté. Y bueno, después notar esta... esta armonización, esta, como paz interior que te brinda este tipo de movimientos.</p>	<p>Mejor respiración</p> <p>Más fuerte, más energética</p> <p>Armonía, paz interior</p>
2.10	<p>También otras cuestiones que son como de equilibrio de las dos partes, que eso lo sentí durante mucho tiempo así, como muy marcado; uno siempre tiene un lado menos desarrollado que el otro, y que tiene que ver, por supuesto, también con el hemisferio</p>	<p>Equilibrio de polaridades, en el movimiento, y en las cualidades vinculadas a los</p>

	del cerebro, y algo que me parece como muy bueno de los ejercicios, es esto de trabajar para ambos lados, y yo lo notaba mucho al principio en las dificultades, en lo que me costaba un lado, y cómo eso fue armonizándose, y creo que simultáneamente eso también armoniza, bueno, la parte intuitiva de uno, la percepción... todo lo que está del lado derecho.	hemisferios cerebrales
2.11	<b>Entonces lo que vos me decís es que vos estabas muy en el lado izquierdo, y que con la práctica empezaste a trabajar el otro lado y empezaste a sentir esas consecuencias?</b>  Si, aparte de que se iba poniendo como más hábil ese lado, también eso, justamente te despierta más la intuición en general, la creatividad, varias cosas...	Más intuición y creatividad  Más habilidad corporal
2.12	<b>¿Me dirías qué cosas?</b>  Si, sobre todo la intuición. Es como que... y eso lo sigo sintiendo, cada vez más... como que uno se pone más perceptivo de lo que sucede alrededor, de lo que les sucede a las otras personas; por supuesto de lo que le sucede a uno.	Más perceptiva de lo que le sucede a ella, a los otros y alrededor
2.13	Pienso que el tipo de trabajo que se hace; aparte al ser una práctica silenciosa, te lleva si o si a escuchar cosas, que no son los sonidos, que a veces estamos muy aturridos de sonidos, de bombardeo de imágenes. El hecho de callar, de hacer silencio, de conectarse simplemente con la respiración y con el movimiento; tan armoniosos, lentos, es como que yo siento que abro muchísimo la percepción, y la escucha en general.	El silencio, conectar con la respiración y el movimiento, abren la percepción
2.14	<b>Dijiste creatividad también...</b>  Si.  <b>Se te ocurre un ejemplo...</b>  Mmm, no sé.	Creatividad
2.15	<b>Creatividad entendida, no sólo para hacer una canción o una obra de arte, sino para cada momento...</b>  Si, para vivir. Si, tal vez eso, como más sencillo digamos. No es que te vas a convertir en un súper artista, sino como poder andar por la vida con más apertura, como con más posibilidades; y eso es creatividad. Es ver no solamente una forma, sino las	Creatividad relacionada con apertura, con ver las distintas alternativas

	alternativas, y eso también es creatividad creo.	
2.16	<p><b>Y eso tiene que ver con la escucha interna y de las situaciones, no?</b></p> <p>Y si.</p>	Escucha interna y creatividad
2.17	<p><b>¿Te animás a poner un ejemplo para bajarlo un poco más?</b></p> <p>Si, por ejemplo, a lo mejor te encontrás con un obstáculo, por decir, se te rompe el auto, y a lo mejor antes te amargabas pensando que no tenías solución, o que te ibas a quedar ahí parada; y bueno, por ahí se te ocurren otras alternativas... Es un ejemplo medio pavo, pero...</p>	Ver alternativas; darle continuidad a las situaciones
2.18	<p><b>¿Ves que eso te pasa frente a problemas que se te presentan?</b></p> <p>Si, ver como soluciones más creativas.</p>	Ver alternativas
2.19	<p><b>Volviendo un poco a cuando empezaste a practicar, describime un poco tu experiencia, de cada cosa que te vayas acordando...</b></p> <p>Por ejemplo, una cosa que me acuerdo mucho, ahora que me preguntás, y que lo vengo observando en este último tiempo; me acuerdo que yo siempre cuando practicaba la forma, al principio, siempre me pasaba; mi rodilla siempre estaba más delante de mi pie, y no me daba cuenta, por más que el profe me lo dijera, lo hacía. Y una cosa que yo tengo tendencia en la vida, es a hacer más de lo que puedo; siempre he sido así, y todavía algo de eso hay; de sobrecargarme y hacer mucho más de lo posible; sobreexigirme digamos.</p>	Relaciona sus movimientos con su actitud y tendencia en la vida
2.20	<p>Y recién este año empecé a darme cuenta de que ya eso casi no me pasa, a veces nomás, pero ya tengo mucha más conciencia, y también doy pasos como más cortos, y eso está muy bueno en la vida, porque más o menos voy sintiendo que voy al ritmo de lo que yo puedo, de lo que es posible para mí, sin caerme o sin irme para adelante, sino poder estar bien parada donde estoy, dando pasos más pequeños, pero firme y en equilibrio; sin perder el equilibrio. Es uno de los puntos muy importantes en el Tai Chi. En el cuerpo, y en todo lo demás; en la emoción, lo mental...</p>	<p>Mayor conciencia de sus movimientos</p> <p>Cambio paralelo entre lo que ocurre en la práctica y en su vida</p> <p>Sentir y seguir su ritmo y equilibrio</p>

		Equilibrio corporal, mental, emocional
2.21	<p><b>¿El Tai Chi te aporta a tu equilibrio?</b></p> <p>Si, totalmente. Principalmente porque yo creo que el equilibrio viene de que uno está bien apoyado en la tierra. Porque se trabaja con esa idea de conexión con la tierra, y poder conectarse no es solamente sentirla, sino dejar que todo el peso esté apoyado en la tierra; o sea, apoyarse en la tierra. Y eso te da equilibrio, porque la tierra te sostiene (risas).</p>	El equilibrio empieza en la conexión con la tierra; pararse sobre la tierra
2.22	<p>Como en todo, como en la danza, cuando uno quiere mantener el equilibrio, algún lado de uno tiene que estar bien apoyado, porque sino no hay forma. Si vos querés estar parado en una pata como una garza, bueno, esa pata que está en la tierra, tiene que estar recontra apoyada en la tierra. Yo siempre quería zapatear, por ejemplo, me encanta esa cosa del malambo y todo eso, y me acuerdo que me querían enseñar a zapatear y no había forma de que me saliera, porque yo no largaba el peso. Porque encima vas pasando el peso de una pata a la otra, y no me salía ni, y ahora me sale, por qué, porque aprendí a largar el peso, o sea, poder soltar, digamos, y a la vez también por esto del equilibrio de las dos partes. Como que se equilibró eso y ahora está más equilibrada la cuestión. Y bueno, son como pequeñas cosas, pero son grosas.</p>	<p>Para estar en equilibrio, hay que tener un punto de apoyo</p> <p>Largar el peso; soltar y apoyarse en la tierra</p> <p>Equilibrio en su cuerpo, entre sus lateralidades</p>

2.23	<p><b>¿Y vos ves una relación entre el equilibrio físico, del cuerpo, y el equilibrio a otros niveles?</b></p> <p>Y si. Yo creo que eso existe, y que si uno es consciente de eso, existe mucho más. O sea, si vos ni lo pensás, creo que de todas maneras vas a andar más equilibrado por la vida, pero si aparte sos consciente de eso, y sos consiente en una situación, que a lo mejor de afuera te desequilibra; que sé yo una cuestión emocional, o un problema, como decíamos, si uno se para, y yo lo he hecho, a veces sentir que uno está en una situación difícil, y bueno, tratar de sentir el cuerpo, sentirse bien parado, que uno está en equilibrio, respirar profundo, conectarse con la respiración, bueno, siempre uno puede mejorar lo que está sucediendo, si uno se para desde ese lugar, por eso digo, ahí es cuando la conciencia entra en juego. Si adrede yo me conecto con eso, con más razón, yo voy a capitalizar ese equilibrio.</p>	<p>El equilibrio físico ofrece una base para el equilibrio a otros niveles</p> <p>La conciencia da más fuerza a esa profundidad del equilibrio</p> <p>Sentir el cuerpo, respirar, sentir el equilibrio, permiten enfrentar mejor las situaciones</p>
2.24	<p><b>¿Y lo hacés?</b></p> <p>Si. A veces no, pero creo que cada vez lo hago más.</p>	Llevarlo a la práctica
2.25	<p><b>Entonces vos me decías que te das cuenta de que aprendiste a poner tu rodilla un poco más atrás; eso, ¿vos te das cuenta que hay una relación con lo que pasa en tu vida diaria?</b></p> <p>Si.</p>	Paralelo entre la práctica y la vida diaria
2.26	<p><b>¿Creés que uno sucede a causa de la otra, o que suceden juntas esas cosas? Digamos, ¿lo que pasa en tu vida diaria es por lo que modificaste en la práctica, o al revés, o ves que suceden las dos cosas...?</b></p> <p>Yo creo que el trabajo corporal, hecho con constancia, te mueve a hacer cambios internos;</p>	El trabajo corporal influye en lo profundo de uno
2.27	<p>creo que te moviliza, y por ende en la vida te vas encontrando con cosas que bueno, que por ahí tenés que trabajar, y creo que este trabajo interior con el cuerpo las llama un poco. Podrían llegar por ahí de todas maneras si uno no hiciera este trabajo, pero bueno, por ahí se acelera el proceso,</p>	Lo que uno mueve en la práctica, atrae situaciones vinculadas a ello
2.28	<p>y bueno, creo que en realidad está en uno aprovechar, o sea, capitalizar esto que te digo, lo que uno toma de la clase, los conceptos, de equilibrio, de cómo dar un paso, de cómo pararse,</p>	Lo que se mueve en la práctica, puede llevarse a otras situaciones,

	de cómo alinearse, cómo respirar; o sea, está en uno escuchar todas esas cosas para reflejarlas y usarlas en los conflictos que se van dando en la vida.	pero depende de la conciencia que se le ponga
2.29	Creo que suceden las dos juntas, y los conflictos también sucederían, y uno mientras más herramientas tenga para ir sorteando, porque en la vida siempre hay cosas para sortear, bueno, si uno tiene esas herramientas, creo que puede avanzar más fácilmente, sin sufrir tanto, y lograr más cosas también.	Lo que se aprende en la práctica es una herramienta para sortear conflictos
2.30	<b>Me queda claro que ves una relación entre el trabajo corporal y lo que va pasando en la vida; ¿qué cosas de la práctica llevás a tu vida?</b>  Si, sobre todo el escuchar. Que eso no lo dije recién. Mientras más práctica tiene uno, creo que tiene más la chance de poder escuchar y ver lo mejor para uno, lo que mejor hay que hacer.	Ver y escuchar qué es lo mejor para uno
2.31	Porque bueno, por ahí podés practicar bárbaramente, pero si después andás por la vida a mil, y sólo parás cuando vas a la clase, capaz que no logrés mucho, porque bueno, está en uno también poder aprovechar esos principios.	Aprovechar lo que se aprende
2.32	Porque uno puede andar por la vida a mil, sin escuchar nada, aunque practique Tai Chi. Pero bueno, creo que igual te va llamando, como golpeando la puerta; adentro te va llamando, a percibir, escuchar, lo que pasa adentro, lo que pasa afuera.	El Tai Chi es un llamado a escuchar lo que pasa adentro y afuera
2.33	<b>Dijiste que te volvés más atenta a escuchar lo que es mejor para uno; ¿eso con qué creés que tiene que ver?, ¿a dónde estaría esa escucha, adentro tuyo, en las circunstancias...?</b>  Es un poco difícil la pregunta..., pero creo que hay momentos en la vida donde uno tiene que ir tomando pequeñas o grandes decisiones, no? Desde decidir qué va a hacer primero cuando se levante, decidir con quién vas a trabajar, lo que vas a estudiar, qué se yo, muchas cosas, lo que vas a hacer en tu vida, y siento que esa voz de lo que uno necesita está adentro de uno, y que tiene que ver con la percepción, con la escucha, el poder descubrirlo.	La voz de lo que uno necesita, está dentro de uno, y la escucha permite descubrirlo
2.34	Y bueno, creo que para eso ayuda muchísimo el Tai Chi, por lo que te decía, porque es hacer silencio, porque es conectarse con uno, sentirse, desde la respiración, hasta todas las partes del	El Tai Chi permite escuchar y sentir cada

	<p>cuerpo, y el cuerpo es el que sabe, el cuerpo sabe lo que uno necesita (risas), y creo que eso siempre está.</p>	<p>parte del cuerpo</p> <p>El cuerpo sabe lo que necesita</p>
2.35	<p>Los niños, desde que son bebés, sienten y actúan de acuerdo con lo que necesitan; lloran si tienen hambre, o si se hicieron caca y le molesta, no tienen muchos rollos, pero a medida que vamos creciendo, a veces, nos vamos alejando de esas percepciones;</p>	<p>Cuando crecemos nos alejamos de esa sabiduría corporal; nos hacemos “rollos”</p>
2.36	<p>obviamente que vamos ganando un montón de otros aprendizajes, pero digamos, escuchar el cuerpo y lo que te dice, no es solamente el cuerpo, no es solamente un pedazo de carne, sino que en el cuerpo habita la esencia de uno, no sé, llamémosle como quieras, el alma, el espíritu o la vocación, o lo que vinimos a hacer a hacer a este mundo, digamos, todo eso, si uno escucha el cuerpo, también escucha todo eso; no es el cuerpo sólo.</p>	<p>En el cuerpo habita la esencia de cada uno; escuchar el cuerpo, es también escuchar esto</p>
2.37	<p>Porque por ahí uno habla de cuerpo, y en esta modernidad, uno habla del cuerpo, y el cuerpo parece ser nada más que una cuestión sexual, o de atracción, o de estar con los músculos firmes, y creo que la profundidad del cuerpo pasa por otro lado.</p>	<p>El cuerpo es algo realmente profundo</p>
2.38	<p><b>Entonces el Tai Chi resulta un buen camino para entrar en contacto con el cuerpo.</b></p> <p>Si, con uno mismo.</p>	<p>El Tai Chi permite entrar en contacto con uno mismo</p>
2.39	<p><b>Bien, entonces no sólo entrás en contacto con tu cuerpo, sino con vos misma. ¿A esto de le podemos decir “conciencia de vos misma”?</b></p> <p>Si.</p>	<p>Autoconciencia</p>
2.40	<p><b>Bien, si te situás en la práctica, ¿qué otras cosas podés percibir mediante esta conciencia?</b></p> <p>Bueno, aparecen muchas cosas, aparecen también a veces emociones, cosas que hay que resolver. Por ahí no se pueden resolver con el Tai Chi sólo. A lo mejor te conecta con... qué sé yo, ponelo a mí hace un tiempo me apareció como una tristeza muy honda; no digo que el Tai Chi me haya traído eso, pero yo siento que uno va limpiando capas, como una cebolla. Uno va solucionando una cosita, y otra cosita, y va llegando más al fondo,</p>	<p>Aparecen emociones o cosas que hay que resolver</p> <p>A veces no pueden resolverse sólo con Tai Chi</p>

	<p>y en un momento en ese fondo se me abrió así como una tristeza muy fuerte, que bueno, había que ver también de dónde venía, porque yo no me podía dar cuenta de dónde venía, porque no era de hoy, era una tristeza muy vieja, y bueno, por ahí esas cosas, digamos, lo bueno que tiene, es que uno se encuentra, que aparecen cosas.</p>	<p>Uno va llegando más adentro suyo, limpiando capas</p>
2.41	<p>No sólo tensiones, o cosas del cuerpo, sino también estas cosas; a lo mejor descubrirlas, no necesariamente sanarlas, pero te ayuda a descubrirlas. Y bueno, aparecen estas cosas también: emociones, cuestiones emocionales que no están resueltas.</p>	<p>Descubrir aspectos del cuerpo, o emocionales</p>
2.42	<p>A mí me ha pasado de estar en la clase, y descubrir cómo la cabeza a veces no para. Tratar de conectarme, y que sea muy difícil porque la cabeza piensa, piensa, piensa, y no para! Y a veces uno no la puede parar! Y bueno, observarse, hasta que en algún momento se logra, pero por ahí es como observarse, y darse cuenta de que uno está muy en eso. A veces porque hay algo en la cabeza que a uno le preocupa, o no puede resolver, entonces a uno le da vueltas...</p>	<p>La cabeza y los pensamientos le dificultan conectar consigo misma  A veces la cabeza no para</p>
2.43	<p><b>¿Y qué pasa en la práctica si estás muy en la cabeza?</b>  Y, te cuesta conectarte. Ahí ya es una cuestión de voluntad. A veces se logra, y a veces no se logra tanto. Y a lo mejor no lo lograrás esta vez, pero a la vez siguiente si.</p>	<p>Estar en la cabeza dificulta la conexión  Mediante la voluntad esto se puede modificar</p>
2.44	<p>Creo que la voluntad es uno de los principios muy interesantes que se trabajan en el Tai Chi, porque a veces hay ejercicios... Esto de trabajar casi siempre parado, a veces uno no tiene, o no está listo, o está cansado o vaya a saber qué, y no se banca estar en determinadas posturas un rato. A veces tenés que pelear con vos mismo porque tenés ganas de sentarte, y digamos, algunas veces lo han dicho; yo lo escuché y me quedó así prendido esta cuestión de la voluntad.</p>	<p>En Tai Chi se trabaja la voluntad</p>
2.45	<p>Y está muy bueno eso, porque a veces lo que hace falta es eso en la vida, para solucionar alguna cosa, o para enfrentar cosas que nos cuestan mucho. O sea, falta la conciencia y la voluntad, porque si uno se deja nada más que fluir, a veces no se enfrentan, y hay cosas que a veces hay apechugarse y enfrentar, o no? ¿O vos para hacer este trabajo no tuviste que poner voluntad? (risas)</p>	<p>La voluntad y la conciencia permiten afrontar situaciones difíciles</p>

		Fluir nomás puede ser una manera de no enfrentar
2.46	<p><b>Uf, ni te cuento.</b></p> <p>Claro, tuviste que poner, porque hay cosas que a uno le cuestan. Y bueno, por eso digo que, como un principio, como una cosa esencial, necesaria también, está esto de la voluntad. Y es muy lindo, porque a veces uno pelea con uno mismo y le cuesta, y hay otras veces que sentís... a mi me da mucho gusto sentir que estoy en alguna posición, y que está todo bien, y que podría estar un rato más, y eso me hace sentirme fuerte, digamos, “bueno, puedo”, puedo pararme acá, y hacer este esfuerzo, y puedo, y no me aplasto, sino que bueno, puedo...</p>	Trabajar la voluntad da fortaleza, firmeza, confianza en uno
2.47	<p><b>Vos sabés que varias personas mencionaron algo así como que el Tai Chi les había quitado pereza, o los había vuelto como más proactivos...</b></p> <p>Si, a mí también. No pereza, no me considero una persona perezosa, pero sí, enfrentar cosas que me cuestan, o sea, cosas que antes no podía, porque el miedo me aplastaba, o porque me molestaba mucho, y entonces no podía enfrentarlo, y es como que el hecho de conectarse con la voluntad, me ha hecho poder... digamos, como decir, “puedo hacer cualquier cosa”.</p>	La voluntad le permitió enfrentar situaciones que antes le costaban
2.48	<p>“Hay que hacer esto, bueno, vamos y lo hacemos”. Digamos poder arremangarse y decir, “bueno, ninguna cosa me va a aplastar, me va a parar; ta bien, hay que hacer esto, vamos y lo hacemos”. Y eso está bueno, es como vencer el miedo también, que es todo un tema. El gran paralizante.</p>	La voluntad le permite vencer miedos
2.49	<p><b>Bien. Yendo a otro tema, ¿te das cuenta de alguna influencia que haya podido tener el Tai Chi en tus vínculos?</b></p> <p>Si. Por un lado creo que influye en el vínculo, en tanto y en cuanto te da esta cuestión de percepción, porque al haber más percepción, también hay más comunicación, porque el vínculo es más profundo. Uno percibe a la otra persona más profundamente, digamos.</p>	<p>Más percepción significa mejor comunicación</p> <p>Vínculos más profundos</p> <p>Ver al otro más profundamente</p>
2.50	Desde este punto de vista creo que ayuda, y también me pasa	Serenidad para

	<p>como de poder ver con más serenidad, que la otra persona es diferente. Que también me hacía mucha falta, porque por ahí uno pone muchas expectativas en las otras personas, queriendo que sean de una forma, o que actúen de una forma, y bueno, esta serenidad, o esta escucha, me han hecho dar cuenta de que la otra persona es lo que es; no es lo que yo quiero, sino lo que es. Y bueno, también poder verlo con serenidad, sin enojarme, sin querer cambiarlo, sino simplemente poder darse cuenta de que el otro es otro y que uno es uno. Un poco eso diría yo.</p>	<p>ver, para escuchar</p> <p>Reconocer al otro como diferente; respetarlo y aceptarlo así</p>
2.51	<p><b>Eso tiene que ver, por lo que me decís, con que, al vos poder observarte más claramente, podés ver al otro más claramente...</b></p> <p>Claro, si. Ayuda. Es como liberar un poco al otro, y liberarse uno, de estar esperando, poniendo expectativas, que no lo dejan al otro ser lo que es.</p>	<p>Verse uno con claridad permite ver al otro con claridad</p> <p>Dejar al otro ser lo que es</p>
2.52	<p><b>Y vos, ¿te liberás de expectativas?</b></p> <p>¿De mí misma?</p> <p><b>Si.</b></p> <p>Qué pregunta! (risas). Y tal vez; en realidad es algo que me está pasando a mí en la vida, y el Tai Chi habrá hecho lo suyo, pero no creo que sea lo único.</p>	<p>Liberarse de expectativas</p>
2.53	<p>Estoy en un momento de decir bueno, “qué es lo que puedo hacer”, sin cargarme de exigencias, y tranquilizarme y decir, bueno, si esto no lo puedo hacer ahora, tal vez lo puedo hacer más adelante, y no me desespero por sentir que no lo hago ahora; seguir como a mi ritmo y dar el paso que puedo dar; un paso pequeño pero más seguro y tranquilo. Desde ese punto de vista, es como por ahí sacarse un poco de expectativas o exigencias, diría yo, de tener que ser de tal forma, sino tratar de ser lo que puedo ser ahora.</p>	<p>No exigirse más de lo que puede</p> <p>Conservar su ritmo más libre de expectativas</p>
2.54	<p><b>Veo una mayor tolerancia, digamos, pero que sigue habiendo un “tengo que hacer ciertas cosas”, pero me permito hacerlas a mi tiempo...</b></p> <p>Si, o tal vez no es que tengo, sino que quiero hacer, no es que tengo, sino que yo siento que quiero hacer cosas, pero también</p>	<p>Reconocer sus límites</p>

	<p>siento que a veces quiero hacer más cosas de las que puedo. Siempre he querido hacer más cosas de las que puedo, y me tengo que dar cuenta de lo que puedo. Entonces poder relajarme y decir bueno, “no se podrá hacer ahora, se hará más adelante”. Bueno, eso es lo que pasa. No es que tenga que hacer, sino que en realidad son cosas que yo deseo.</p>	
2.55	<p><b>¿Hay algo que te gustaría agregar, algo que quizás yo no te haya preguntado, pero que el Tai Chi te haya aportado?</b></p> <p>Bueno, como mujer digamos, es como que me ha hecho escucharme más, también descubrir más mi femineidad, porque, como te digo, yo siempre estaba como muy acostumbrada a hacer mucho, a hacer, hacer, hacer, y por ahí no escuchaba cuestiones que vienen de adentro, y que son, qué sé yo, los ciclos que una tiene como mujer, y que son cosas que están en la naturaleza y que nos pertenecen, y por ahí esta vida de producir y de dar, y tomate un evanol y dale que va (risas), es como que por ahí uno se aleja de escuchar cosas que son parte de la naturaleza femenina.</p>	<p>Escucharse más a sí, y a su naturaleza femenina</p> <p>El ritmo de vida acelerado impide escuchar lo que viene de adentro</p>
2.56	<p>También por algunas cosas que el profe ha dicho en algunas oportunidades. Hay cosas que son innegables y que son naturales; a mí como que me ha ayudado a conectarme más con esta cuestión y a disfrutar, una forma de ser como más femenina.</p>	<p>Disfrutar de su naturaleza femenina</p>
2.57	<p><b>Bien, una última pregunta como para cerrar: ¿qué valor le das en tu vida a esto que viene de adentro tuyo? ¿Lo escuchás y lo seguís, lo tenés en cuenta, lo dejás a un lado...?</b></p> <p>Y como que le doy un gran valor. Yo siento que eso que viene de adentro, como algunos libros, o algunas disciplinas dicen, que está en el corazón; bueno, escuchar esa conciencia, ese sentir, yo creo que, a mí por lo menos, siento que si uno escucha esa voz, puede vivir mucho mejor.</p>	<p>La voz interior viene del corazón</p> <p>Le da un gran valor a esa voz</p> <p>Escuchar esa voz permite vivir mejor</p>
2.58	<p>Creo que hay que escuchar esa voz, que te dice cómo es tu vida y lo que vos venís a transitar, y que en cada uno es diferente; cada voz de adentro de cada uno, creo que dice algo diferente, propio y único, que hay que escucharlo, porque así somos. Creo que todos somos únicos y no hay un patrón de vida, que vos digas: “la vida debe ser así”, es totalmente personal. Creo que si entendiéramos eso seríamos muy felices, sería todo diferente.</p>	<p>La voz de cada uno es única y particular</p>

- Hacía tiempo que consideraba importante realizar un trabajo desde lo corporal, desde los 18 años aproximadamente, (2.4) y el Tai Chi siempre le había parecido bello y armonioso (2.1).
- Antes había hecho un tiempo de mimo, y ahí dice haberse “encontrado con el cuerpo”, dado que siempre tuvo una formación muy intelectual. También hizo teatro, danza, yoga y un taller de cuerpo-voz (2.2).
- Dice que sin su trabajo corporal “se hubiera ido por la cabeza” (2.4), refiriéndose con esto a que la conciencia de uno mismo, de lo que uno es, siente y hace en la vida, proviene fundamentalmente de sentir el cuerpo (2.5).
- El autoconocimiento desde el cuerpo, es un camino más corto e involucra una conciencia más amplia que desde lo intelectual. Si uno vive en sus pensamientos, no se da cuenta de todo esto que pasa en el cuerpo (2.6). A medida que crecemos nos hacemos “rollos” y nos alejamos de las percepciones de lo que ocurre en el cuerpo (2.35).
- Menciona que en realidad todo se une, que la mente está en el cuerpo, por lo que conectar con el cuerpo significaría una integración entre lo que es cuerpo y mente (2.6).
- Otorga un gran valor al cuerpo como lugar desde donde vivir sus aprendizajes (2.7).
- Con la práctica empezó a sentirse muy bien de salud, muy sana; respiraba mejor, se sentía más fuerte, con más energía. A su vez encontró cierta paz interior y armonización (2.8-2.9).
- Con los ejercicios empezó a notar que desarrollaba ambos hemisferios de su cuerpo, y las cualidades vinculadas a los respectivos hemisferios cerebrales (2.10). Destaca la habilidad corporal, y la creatividad e intuición (2.11-2.22).
- Vincula la intuición con la capacidad de percibir lo que sucede alrededor, de lo que les sucede a los otros y a ella misma (2.12). El silencio en que se desarrolla la práctica, conectar con los movimientos y la respiración, abre mucho la percepción y la escucha en general, permitiendo ir más allá del aturdimiento cotidiano (2.13).
- Cuanto más se practica, más se desarrolla esa escucha interior, que resulta una guía de qué es lo mejor para uno (2.30-2.33). Por más que uno no preste mucha atención, el Tai Chi es como un llamado a percibir y escuchar lo que sucede (2.32).
- El Tai Chi permite conectar con uno (2.38), sentirse y sentir cada parte del cuerpo, y el cuerpo sabe lo que uno necesita (2.34). A medida que crecemos nos alejamos de eso (2.35).
- Atribuye un gran valor a esto que viene de adentro suyo, que puede estar en el corazón. Si uno escucha esta conciencia, este sentir, puede vivir mucho mejor. Esa guía de la conducta, es siempre propia y particular (2.57-2.58).

- La creatividad es simplemente la apertura para ver posibilidades frente a cualquier situación de la vida, y esto está relacionado con la escucha interna (2.15-2.16).
- Relaciona su manera de moverse, con su actitud en la vida (2.19). Observa un cambio paralelo que se sucede por la práctica entre su manera de moverse y su tendencia (2.20). El trabajo corporal hecho con constancia genera cambios internos (2.26).
- Al tomar mayor conciencia de sus movimientos, puede sentir y seguir su propio ritmo y equilibrio. Esto le da más firmeza y seguridad (2.20).
- El equilibrio que encuentra en el Tai Chi es tanto corporal, como mental y emocional; llega a todo (2.20). Relaciona el equilibrio con la conciencia de estar parada y conectada con la tierra, con poder soltar el peso, sabiendo que la tierra la sostiene (2.21).
- El equilibrio físico ofrece una base para el equilibrio a otros niveles. Sentir el cuerpo, respirar, sentir que uno está parado y en equilibrio, permite enfrentar mejor las situaciones y los conflictos (2.23-2.29).
- Lo que se moviliza en la práctica, atrae situaciones vinculadas a ello, como si despertase cuestiones que uno tiene que trabajar (2.27).
- Lo que se moviliza o aprende en la práctica, genera efectos que la trascienden, pero la conciencia que uno ponga sobre esto, le da más fuerza y profundidad (2.23-2.28-2.31).
- El valor del cuerpo no es su parte estética o sexual (2.37). En el cuerpo habita la esencia, el alma o espíritu de cada uno, y escuchar el cuerpo es escuchar todo eso también (2.36).
- El Tai Chi favorece la autoconciencia, no sólo del cuerpo, sino también de emociones o cosas más profundas que hay que resolver. Uno va llegando más adentro suyo y limpiando capas. El Tai Chi permite entrar en contacto con estas cosas, pero no necesariamente resolverlas (2.40-2.41).
- La actividad mental constante, de preocupaciones, o cosas que dan vueltas, es un obstáculo en la conexión con uno mismo (2.42). Pero esto se puede modificar mediante la voluntad y la propia observación (2.42-2.43).
- El Tai Chi le permite desarrollar su voluntad (2.44). Esto le ha permitido hacer frente a situaciones frente a las cuales antes se hubiera paralizado. Conectar con su voluntad le ha dado más fortaleza, firmeza y confianza en ella misma (2.45-2.46-2.47-2.48).
- Esta escucha y mayor percepción, propia y del otro, que desarrolla en el Tai Chi, le posibilita una mejor comunicación en sus vínculos y la posibilidad de que estos sean más profundos (2.49).

- Al poder verse con más claridad ella misma, puede ver y respetar al otro como es, sin querer cambiarlo, o sin llenarlo de expectativas, sino reconociendo que son diferentes (2.50-2.51).
- Siempre ha querido hacer más de lo que puede (2.54), pero actualmente acepta y respeta sus límites y sus ritmos, sin exigirse de más, ni cargarse de expectativas. El Tai Chi tiene algo que ver con esto, pero no es lo único (2.52-2.53).
- Escucharse a sí misma y conectar con ella, le ha permitido descubrir más su femineidad (2.55-2.56).
- Así como el exceso de actividad mental, el ritmo de vida acelerado que se vive actualmente, dificulta la conexión con uno mismo (2.55).

Nº 3	Transcripción de la entrevista	Temáticas Emergentes
3.1	La primera vez que tuve contacto con algo así holístico, energético o como lo quieras llamar, fue con Zen Larga Vida, de Energía Universal; te enseñan a meditar, te enseñan los chakras...	Antecedente de búsqueda
3.2	<p><b>¿Es como una especie de reiki, no?</b></p> <p>Es como una especie de reiki donde te desbloquean los chakras; todo un trabajo energético. Hice un curso de dos semanas, y era obligatorio meditar, entonces te hacías un hábito de mínimo cinco minutos por día, pero que siempre eran más, porque hasta que lograbas parar un poco el cerebro... Pero bueno, te enseñan a proyectar tu energía en los chakras, y a qué órgano pertenece cada chakra, y bueno, toda una visión digamos para tratarte</p>	Antecedente de trabajo energético

	energéticamente.	
3.3	Bueno, la cuestión es que yo hice una vez el curso y lo dejé. Pasaron uno o dos años y lo volví a hacer otra vez con mi familia, con mis viejos, con mis hermanas, menos mi hermano más chico. Y ahí hice el primer curso, el segundo nivel, otro curso más, y bueno, justo había cortado con mi novia, estaba como sin rumbo, medio mal, con poca autoestima.	Estuvo mal, con poca autoestima
3.4	Cuando empecé a meditar estuve un poco mejor, pero no estaba bien emocionalmente; estaba como dolido, porque venía de una relación de tres años. Y bueno, un día, charlando con una amiga, que hablamos de meditación y todo esto, y ella me dijo que me vendría bien hacer Chi Kung. Y dije: "bueno, mañana voy", y no fui. A la semana siguiente fui, y empecé un día por semana. También meditaba todos los días, y los jueves hacía Chi Kung.	La meditación le hizo bien, pero no en lo emocional
3.5	Y las primeras veces me fui así, cantando, andando en bicicleta, tenía una felicidad muy impresionante, y todos los jueves lo mismo, todos los jueves tenía un movimiento grosso de energía, y bueno, entonces decidí empezar los martes también, y ya tenía dos días a la semana de esa felicidad. Y bueno, ahí me invitaron a practicar Tai Chi también, que en realidad es como que se complementan.	Felicidad por practicar; movimiento importante de energía
3.6	Y bueno, pasaron seis meses y yo empecé a notar cambios, de un ordenamiento en mi vida, mi postura, corporal, como en mi forma de ver las cosas; me sentía más ágil, empezaba a ver las cosas desde otro punto de vista, me sentía más seguro de mí mismo, también por esto de que es un arte marcial y sentía que sabía defenderme, y bueno, cuando te sentís más seguro también ves las cosas más claras, y bueno, buscándole también su sentido, como que me entraban a cerrar muchas cosas...	Ordenamiento y claridad Nuevas perspectivas Mejor postura corporal y agilidad Seguro de sí mismo
3.7	<b>¿Por ejemplo?</b> Y, la filosofía china básicamente, o comparar el Tai Chi o el Chi Kung con la vida diaria, que es así, la vida diaria es un Tai Chi, o un Chi Kung, básicamente....	La vida diaria es un Tai Chi
3.8	<b>¿Qué es esto que te empezó a cerrar?</b>	Las cosas que quería, al ponerle

	Por ejemplo me vino una oportunidad de trabajo, que era lo que yo quería; como que las cosas que soñaba y deseaba, de alguna manera con el trabajo que yo hacía, se alineaba y a la larga se daba; y muchas veces eh, incluso estando mal, estando enfermo, me acuerdo que yo me ponía a hacer (practicar), pensando, pensando y si, se me daban las cosas. Llamalo suerte o como sea, pero a mí me ha funcionado cada vez que le puse esa real intención a la práctica.	esa intención a la práctica, se le daban
3.9	Como que directamente se alinea a nivel zen; eso me sigue sorprendiendo, pero no tendría por qué sorprenderme, porque es a lo que apunta realmente el Chi Kung; es decir, hago lo que quiero, siempre dentro de ciertos límites y respeto. Así lo interpreto yo.	El Chi Kung le permite lograr lo que sea que quiere
3.10	A todo esto, me despertó como una lucidez nueva, y unas ganas de estudiar que yo nunca tuve; cosa de sentarme a comerme libros, y me los comía! Y me encantaba;	Lucidez mental y ganas de estudiar
3.11	todo lo que absorbía, y ya... escuché de calendario maya y ua!, en un momento es como que tuve que parar; me entró a bajar información, y en un momento es como que tuve que parar. Me puse medio extremo también, para el otro lado; estaba como en un estado, flotando...	Se puso extremo en esto que vivía y tuvo que parar
3.12	Veía a mis amigos con problemas, y yo siempre estaba con buena onda; rebotaba de energía! Salía de joda y practicaba igual, con resaca, con lo que sea; un estado increíble.	Siempre con buena onda y mucha energía
3.13	Pero eso es como que lo perdí. Llegué a un tope, y como que lo perdí, a eso tan continuo. Ahora es como que lo tengo a veces, como que en un momento me doy cuenta de que empecé a hacerme el pelotudo conmigo, con mi crecimiento...	Ese estado tan enérgico llegó a un tope  Relaciona ese límite con haber descuidado su crecimiento personal
3.14	También vas como eliminando gente. Otra cosa; tampoco me quisiera mandar la parte, pero me despertó como una cosa así de intuición, o sexto sentido, de evitar momentos de peligro o situaciones. Todas cosas así que si les querés buscar el sentido, se lo encontrarás.	Selectivo con las relaciones  Intuición
3.15	<b>¿Podés describir un poco más esa intuición?</b>	Intuición

	Y, por ejemplo tener conexiones con amigos, de pensar en tal persona y que me llame, o pensar que quería trabajar en algo, porque bueno, yo no trabajaba en ese momento; pensar que quería trabajar en algo que me gustara, en un lugar que me gustara, y bueno, se daba. Yo no sé si es intuición, o alineamiento, sincronía, afinidad...	vinculada a conexión con personas, cosas, situaciones...
3.16	<p><b>¿Y eso que me decías de eliminar gente?</b></p> <p>Y, empezás a eliminar gente o personas que no son tan afines. O sea, te dejás de juntar con gente que decís: “para qué me estoy juntando, o para qué le doy energía a tal”, onda, vas midiendo las cosas de alguna manera en gasto energético; loco, le estoy poniendo pilas a eso, y no espero que se multiplique la energía y me vuelva, pero sí que salte para el costado, que se mueva, pero si estás invirtiendo en un barril sin fondo, lo vas eliminando. Yo también creo que lo he hecho naturalmente en otra etapa de mi vida.</p>	<p>Elegir personas por afinidad o por los efectos de lo que aporta a la relación</p> <p>Medir las cosas en gasto energético</p>
3.17	<p><b>¿Me podés describir un poco más eso? ¿Qué te va pasando?, que vos vas cambiando, o vos vas conectando con algo diferente...</b></p> <p>Y, yo creo que un poco de las dos cosas; yo fui cambiando, y a lo mejor me sentía muy inseguro en varios aspectos y se entraron a llenar con seguridad o claridad, o lucidez, y eso influye en las relaciones también...</p>	Su inseguridad se empezó a transformar en seguridad, claridad y lucidez, y eso afectó a las relaciones
3.18	<p><b>¿Tiene que ver con acercarte más a vos mismo y ser más fiel a vos?</b></p> <p>Claro, una cosa así, pero tampoco podés ser tan extremo, porque sino sólo te podés llevar bien con gente que practica algo del tema, que me ha pasado, hasta que me di cuenta, y vos por ahí trabajás cosas que van a tener efectos de acá a dos años, tres años, y que ni sabés lo que se puede mover cuando empieza a fluir; te dejás fluir.</p>	<p>Lo que vivió extremadamente lo llevaba a aislarse</p> <p>Empezó a fluir, y ahí no se sabe lo que puede pasar</p>
3.19	<p><b>¿Y antes de hacer Tai Chi sentías algo así?</b></p> <p>No, la verdad que no. Como que empecé a practicar; Chi Kung más que Tai Chi eh; me parece que lo que más me marcó es el Chi Kung, o sea, el cultivo de la energía, no hacen falta más palabras.</p>	Atribuye al Chi Kung su estado energético
3.20	Yo no sé, si se me abrió algún centro o algo, pero al principio fue	Relaciona la

	como más intensa la experiencia. Ahora no practico tan regularmente, pero cuando lo necesito lo hago, y sé que si practico mucho se me dan muchas cosas; como que inconscientemente no quiero que se me den. Bueno, eso ya es un miedo personal, no? Imaginate que yo me recibí de instructor y nunca di una clase...	práctica como un camino al crecimiento personal, y dejarla, como un descuido de esto
3.21	Quizás también porque yo practiqué un año y medio, y me fui de viaje, pero seguí practicando todos los días mientras estaba de viaje. Yo trabajaba en la playa, y ahí me ponía a practicar, y después a nadar; una hora y media más o menos nadando, con snorkel, que vas flotando, pero ni me daba cuenta de que estaba todo ese tiempo. No sé si será producto del Chi Kung también; yo creo que sí, combinado con nadar mucho. Viste cuando estás como hinchado tipo de gimnasio, pero yo sentía muy livianos los brazos, así como muy oxigenados. No sé si lo hubiera podido hacer si no practicaba un poco.	Interrumpió su práctica regular por viajes  Relaciona la práctica con un buen estado físico
3.22	Y bueno, cada vez que he viajado he tratado de practicar. En Talampaya tuve una experiencia muy alucinante, porque estaba en el medio del desierto, y ponele, yo hacía la forma de trece movimientos, y quedaban marcadas las pisadas en la tierra en las ocho direcciones, y bueno, yo veía eso y me encantaba. También combinaba los movimientos, a mí me gusta eso; eso también siento como que me estimuló bastante la creatividad...	Mayor creatividad
3.23	<b>¿Por ejemplo cómo?</b>  Y así, de querer aprender cosas todo el tiempo. Te juro, tenía 26 años cuando empecé, y me sentía más joven que cuando tenía 18; el cuerpo, o sea, empecé a hacer la vertical y me quedaba parado en el lugar, la media luna, también hice tela, de circo; como que me dio una juventud nueva.	Relaciona la creatividad con apertura y ganas para aprender cosas nuevas  Renovación a nivel físico
3.24	<b>Bien Ariel, y cambiando un poco de tema, respecto a tus sentimientos, tus emociones, ¿te das cuenta si el Tai Chi te permitió ser más consciente de eso?</b>  Absolutamente. Incluso hasta darme cuenta de qué era ese sentimiento, y otros que ya los había como tapado; como que destapó un poquito la olla. Destapa la olla de los sentimientos, y empecé a sacarlos porque sino... Bueno, como es su filosofía, como que lo tenés que sacar sino se vuelve en contra; hay que	Se volvió más consciente de sus sentimientos actuales y pasados  Conciencia y expresión de sus sentimientos

	dejarlo salir.	
3.25	<b>Y la práctica te ayuda en eso...</b> Y si, y lo que me ha dado mucho resultado, es poner la intención de que salga. Suavizar y ver...	La intención acompaña los efectos de la práctica
3.26	Aparte es algo que me ha despertado siempre pasión al practicarlo, y eso que yo al principio no le tenía ni media fe; yo quería hacer kung fu, o algo más violento, para aprender a defenderme, y apareció esto que fue lo mejor que me pasó en la vida.	Pasión al practicar
3.27	Y ahora sí, si quiero puedo ir y aprender cualquier cosa de este tipo, con la edad que sea, pero agradezco realmente que haya llegado a esto.	El Tai Chi como base para posibles aprendizajes posteriores Agradecimiento
3.28	Incluso dos veces antes, en lugares muy grosos, me quisieron enseñar algo de Tai Chi, y yo dije: no; como que lo veía de viejos, de minas; cualquiera. Igualmente en ese momento pensaba así, pero con el correr de los años y la experiencia, he pensado distinto en un montón de cosas, como a cualquiera le pasa. Pero el Tai Chi; cuando me enteré lo que era el Tai Chi, y la aplicación que tenía, dije: chau, con Chi Kung y Tai Chi no te hace falta más nada...	Cambios en su pensamiento Tai Chi y Chi Kung como algo esencial para la vida
3.29	<b>¿Qué otras cosas ves que te dio la práctica?</b> Bueno, agilidad, a nivel corporal, una renovación. Y parte emocional, desde cosas buenísimas, hasta cosas... como te decía, que a veces te saca... o vos te sacás; ponele, yo antes decía palabras y para mí nunca causaban daño, y ahora si me enojo y digo algo, como que si causa daño; no sé si es cosa de la edad o que....	Agilidad y renovación corporal Sacar sentimientos; no siempre para bien
3.30	<b>¿Cómo que te das más cuenta de lo que hacés?</b> Exactamente, como una conciencia; bueno, conciencia de mi cuerpo, de zonas que antes ni me interesaban siquiera, y conciencia de todo, de los errores, de las emociones;	Conciencia corporal, de sus acciones y emociones
3.31	cuando empezás a ver un poco la teoría de la emoción, los sentimientos, y causas de enfermedades que son exactamente las mismas, ahí te empezás a fijar vos mismo en tus emociones y ves	Relación entre lo emocional y las enfermedades

	qué pasa, y bueno, yo creo que lo que trata un poco también, es que sea un poco mejor... No sé si me ha ayudado a ser mejor persona, pero me ha ayudado a tranquilizarme un poco. Como que lo extraño en este momento...	orgánicas Tranquilizarse
3.32	Lo mejor es practicar todos los días; no hay otra, vos sabés? Después de que lo probás, no hay otra. Lo más alucinante para mí, es que a medida que te van corrigiendo, o vos vas tomando conciencia de lo que hacés, te ponés cada vez más puntilloso, y te das cuenta de que cuando lo hacés de una forma, te provoca tal estado, y eso es empíricamente comprobable; como que ponés el dedo así, y sentís que se desbloquea el meridiano, y se te destapa la nariz!, a mí me ha pasado...	Importancia de practicar seguido  La precisión en los movimientos conlleva a efectos más precisos también
3.33	<b>Podría decirse que esos desbloques le dan más unidad al cuerpo?</b>  Claro, exactamente. Lo que pasa es que tenemos bloqueos que son muy... por ahí cada uno tiene su historia personal, que son un mambo, y limpiar esas cosas; por ahí uno no sabe bien cómo limpiarlas, qué hacer con eso que está saliendo, para dónde dirigirlo. Bueno, como escribí por ejemplo en mi trabajo para recibirme de instructor, yo pongo: “el Chi Kung me da miedo”, me infunde respeto... no sé...	Los desbloques dan unidad  Los bloqueos tienen que ver con la historia personal  El Tai Chi le mueve esos bloqueos, pero le cuesta canalizarlos
3.34	<b>Como que te abre a algo que nunca sabés qué es...</b>  Te abre a una puerta, con otras puertas y con más puertas, y si, te podés quedar en las salas que hay entre medio; se puede. Igualmente, lo que si he podido comprender que es mucho, mucho más simple que todo lo que nuestra mente occidental y compleja piensa. Mucho más simple. Yo lo he visto hablando con chinos que hablan castellano, “quiero tal cosa”, listo, ni más ni menos, punto.	El Tai Chi es un camino infinito, y no puede saberse a dónde conduce, pero uno puede detenerse  Es más simple de lo que parece
3.35	Yo digo esto, que son pensamientos míos, que a lo mejor o he leído o escuchado, pero que está integrado, y lo que yo veo es que cada movimiento de Tai Chi está hecho para que hagas el mejor movimiento. Yo veo que los ejercicios en sí, están hechos para sacarles el máximo provecho a la parte del cuerpo...	Los movimientos de Tai Chi son perfectamente apropiados para el cuerpo
3.36	<b>Y en la práctica, ¿qué va pasando con tu cuerpo, con tu mente,</b>	La mente se

	<p><b>con vos?</b></p> <p>Y, es una pregunta tan relativa como cada día que vivimos, pero generalizando te diría que desbloqueo las articulaciones, siento aire en las articulaciones, en la mente; a medida que va pasando la práctica se me aquieta la mente, de todo el movimiento que uno viene agitado, del centro, el colectivo.</p>	<p>aquieta de toda agitación</p> <p>Al desbloquear sus articulaciones, siente el aire en ellas y en su mente</p>
3.37	<p>También siento que el cuerpo se me inunda de energía; siento que la mano está llena hasta la punta de los dedos; los pies llenos hasta la punta de los dedos.</p>	<p>Siente el cuerpo lleno de energía</p>
3.38	<p>Los pensamientos, como entran a venir, también entran a irse. La respiración empieza a funcionar perfectamente; yo tengo problemas de respiración, tengo el tabique desviado, pero cuando practico siento que respiro como cualquier persona...</p>	<p>Los pensamientos pasan, sin que se adhiera a ellos</p> <p>Respira bien</p>
3.39	<p>De todas las actividades que yo he hecho en mi vida, es la única que yo diría: “hago esto y me siento bien”. A la parte que menos llegué es a lo espiritual, pero en lo físico y en lo emocional, para mí es muy palpable. Eso de sentir una alegría... justa. Yo en varias prácticas he sentido al terminar, una felicidad, un amor... realmente sorprendente.</p>	<p>Bienestar físico y emocional</p> <p>Alegría, felicidad, amor</p>
3.40	<p><b>Bien. Vos me decías hace un rato que te hacía más creativo; ¿relacionás eso con la espontaneidad?</b></p> <p>Y si, está relacionado, con el fluir; empezás a crear. No sé si creativo de ponerme a esculpir algo, o dibujar; creo que yo en el Chi Kung encontré mi arte. Y si, cuando empezás a fluir, empezás a ser creativo. Incluso cuando practico solo, por ahí empezás a inventarte formas, y bueno, eso es ser creativo.</p>	<p>Relaciona la creatividad con el fluir</p>
3.41	<p><b>Y en tus vínculos, ¿notás algún cambio?</b></p> <p>Si. Es como que te hacés más intolerante en algunas cosas, o tolerante en otras...</p>	<p>Tolerante e intolerante en sus vínculos</p>
3.42	<p><b>¿Con qué te hacés intolerante?</b></p> <p>Yo con mi madre. Como que le veía más allá de lo que me estaba diciendo; eso es lo que yo sentía, no sé si está bien o está mal. Y</p>	<p>Ver más profundo</p>

	hubo momentos que estuvieron buenísimos y otros que no. Pero ahora hemos encontrado como un equilibrio.	
3.43	Pero me aportó las dos. También tengo mis momentos de sacado; pero me ayudó a actuar un poco en la vida también. Yo antes era de no ir al choque en nada, y ahora por ahí hago como que voy al choque y no, o dejo pasar hasta el último, y bueno, y si vos venís con toda te la voy a tener que devolver, si me estás atacando. Me ha pasado, no peleando, sino con actitudes.	Actuar más en la vida
3.44	O ver que algo antes tenía tal valor, y después decir... o cosas como del lenguaje, que empezás a repetir palabras, y se caen las letras! Yo le he hecho, de sacarle el significado y el sentido a las palabras (risas).	Jugar con el significado de las palabras
3.45	<b>¿Se te ocurre algo más sobre los vínculos?</b> Si, también me di cuenta al tiempo, después de muchos malos momentos por discusiones, la mayoría de las veces estúpidas, de que en realidad me importaba más estar bien con las personas que quería, antes de estar queriendo influir en su vida o algo por el estilo...	Valorar las relaciones
3.46	<b>¿Respeto?</b> Claro, como entrar a respetar más. Igualmente yo también he sido siempre muy cíclico...	Respetar al otro
3.47	<b>Bueno, por lo que me venís diciendo, veo que tenés una idea de la persona como una unidad entre cuerpo y mente.</b> Si, es así, de acuerdo a lo que he leído, he estudiado y puesto en práctica, lo he comprobado; no quiere decir que lo practique constantemente...	Unidad entre cuerpo y mente
3.48	<b>Ariel, frente a los cambios diarios, a las distintas situaciones de la vida, ¿cómo te llevás con eso, con esto de que todo está en continuo movimiento?</b> Y, te lo contesto ambiguamente. En algunos aspectos me ha ayudado mucho, y en otros capaz que he reforzado mi postura...	En aspectos se mueve con el cambio, en otros se aferra a su postura
3.49	<b>Y esto que reforzás, ¿creés que es bueno, que es saludable?</b> Y depende, los que son pensamientos positivos, o que tienden a hacer el bien, está bueno. Los que son causantes de mala onda,	Reforzar los pensamientos positivos

	prefiero neutralizarlos.	
3.50	Pero igual también me he dado cuenta por todo lo que venimos hablando, que he tenido momentos de euforia, y después bajaba a la depresión; creo que todos somos bipolares en potencia. Como que uno no tiene certeza de absolutamente nada, solo de que estamos acá... Lo que después vaya a pasar, quién sabe...	Períodos de polaridad  No hay certezas de nada
3.51	Pero lo que si estoy completamente seguro, es que está bueno planificar algunas cosas, que son necesarias, pero cuanto más planificás, en mi caso a mí jamás me ha dado resultados planificar puntillosamente.	Planificar detalladamente no da resultados
3.52	<b>Y este no saber lo que va a venir, ¿cómo te lo tomás?</b>  En un momento eso me preocupaba, y después dije: que venga lo que tenga que venir, y ahora por etapas; depende. Creo que lo voy manejando a conveniencia. Hay momentos en que he adoptado la actitud “taoísta” de no hacer nada, que no es no hacer nada, sino hacer lo justo para que venga lo justo. Hay momentos en que he ido a buscar, momentos en que me he dejado estar.	Su actitud frente a la incertidumbre varía, pero no pierde la calma
3.53	Hay aspectos de mi vida que yo no logro solucionar y que ni el Tai Chi lo ha logrado, que eso me parece una parte interna de cada uno. Que puede ser una herramienta el Tai Chi para limpiar o para tratar de ordenarlo, pero en mi caso me ha ayudado por momentos y por otros no.	Hay aspectos de su vida que no logra solucionar, y el Tai Chi lo ha ayudado a veces
3.54	Pero bueno, yo siento que desde hace un tiempo como que me he alejado un poco de eso, como que me he aburguesado, arrutinado, y creo que cuando practico rompo esa rutina. Y creo que hubo momentos de cambio en que practicaba y se daban otro tipo de cambios; como que era un desencadenante. Como que practicar también influye en muchas cosas de la vida. Pero también es de acuerdo a día, a cómo lo va llevando uno... es como muy relativo. Como la pregunta; como que todo está en cambio, y bueno, cómo te adaptás, y, moviéndote, quedándote quieto...	Cuando practica rompe la rutina  Practicar Tai Chi le desencadenaba otra serie de cambios en su vida
3.55	<b>Me hablaste de una intuición, de una mayor conexión con tus sentimientos, sensaciones... Qué lugar les das a estas cosas para orientar tu conducta, en tu vida diaria, para tomar decisiones?</b>	Considera que es bueno seguir su intuición o lo que siente como guía, pero que si él no está bien se

	Y, lo que pasa es que yo he tenido como varias etapas de practicante, pero en la época en que más conectado estaba, te diría que casi todo lo medía, lo miraba o lo relacionaba, o lo integraba con la práctica. En general depende; yo creo que es lo mejor darle bola a mi intuición o a lo que siento, pero también me trae mis problemas, porque a veces no estoy del todo bien, y bueno, lo que haga depende también de eso.	complica
3.56	También yo me doy cuenta de que hay una realidad real, y que a veces eso lo tenés que dejar de lado, o tratar de adaptarte, porque no con todo el mundo podés hablar de estos temas; aunque yo nunca he tenido mucho cuidado con eso. De hecho las veces que lo he hablado, siempre he encontrado puntos en común con el otro; creo que son muy pocas veces las que me he equivocado con eso.	Hay una realidad real que se impone y a la que debe adaptarse
3.57	Digamos que tengo muchas más cosas positivas para sacar que negativas, el tema es que en un momento me sentí con mucha energía, mucha, y no supe qué hacer con ella, y bueno, ahora estoy aprendiendo a administrarla; cultivarla y administrarla, y me sigo equivocando, porque soy un ser humano y todo bien.	No supo canalizar toda la energía que sintió en el comienzo de su práctica
3.58	Y te digo la verdad, yo soy una persona que siempre me ha gustado caerme, para aprender a caerme, y para aprender de mis errores. Y si, darle bola a las intuiciones, que por ahí las tenés siempre, pero no les das bola; está tan ocupada la cabeza... y capaz que es eso lo que hace, te hace bajar las revoluciones de la cabeza, y que vos te puedas escuchar más, pero lo que cada uno hace con eso dependerá...	El Tai Chi hace que la cabeza pare un poco, y así uno se pueda escuchar, pero lo que cada uno haga con eso depende

- Antes de Tai Chi Ariel meditaba, y habla de “parar el cerebro” para poder conectar con la actividad (3.2). Esto es algo que le sucede con la práctica de Tai Chi; parar la mente de toda la agitación que trae de la calle (3.36).
- Cuando empezó Tai Chi seguía meditando, y la meditación le permitía estar mejor anímicamente (3.4).
- En sus primeros contactos con el Tai Chi, tuvo una experiencia muy intensa, de mucha alegría, felicidad, amor y mucho movimiento energético (3.5-3.39). Se sentía siempre con buena onda y mucha energía (3.12).

- Al practicar siente que todo su cuerpo se llena de energía (3.37), que respira perfectamente, más allá de sus dificultades respiratorias, y que los pensamientos como vienen se van, sin adherirse a ellos (3.38).
- Destaca la importancia de practicar regularmente (3.32).
- Los movimientos de Tai Chi son perfectamente apropiados para el cuerpo (3.35), y cuanto más precisos se hagan, más alcance tendrán sus efectos (3.32).
- Con el tiempo empezó a notar que su cuerpo estaba cambiando, su postura y su agilidad (3.6). Relaciona la práctica con un buen estado físico (3.21-3.23). Renovación a nivel corporal (3.29).
- Sentía un mayor orden en su vida y claridad (3.6); una mayor lucidez a nivel mental y unas ganas de estudiar totalmente nuevas para él (3.10).
- Su inseguridad se empezaba a llenar con seguridad, claridad o lucidez, y esto influía en las relaciones (3.17) y en su forma de ver las cosas (3.6).
- Se volvió más selectivo con sus relaciones, en función de la afinidad y del gasto energético que estas le significaban; veía las cosas desde esta perspectiva del gasto energético (3.14-3.16).
- Por otra parte empezó a ver más profundo en algunos de sus vínculos, y esto afectó sus relaciones (3.42). Pudo ver con el tiempo, que más allá de las peleas y discusiones, lo que realmente le interesaba, era estar bien con la gente que quería, más que influir en sus vidas (3.45), respetándolos (3.46).
- Se sintió identificado con lo planteado en la filosofía china, y veía el día a día desde esta perspectiva y desde el Tai Chi (3.7).
- Comparte la mirada integral del individuo, entre cuerpo, mente, emociones; tanto por lo que ha estudiado, como por lo que ha experimentado (3.31-3.47).
- Empezó a sentir una mayor intuición, que relaciona con una conexión entre todo, que está más allá de él, pero en la que puede influir mediante su voluntad (3.14-3.15).
- Su intención sumada a la práctica, le permitía alcanzar los objetivos que internamente se proponía (3.8-3.25). Considera que este es uno de los logros que el Tai Chi permite alcanzar; lograr lo que uno quiere (3.9).
- La práctica estimuló su creatividad y sus ganas de querer aprender cosas (3.22-3.23). Relaciona la creatividad con la fluidez que le aportó el Tai Chi; al fluir se vuelve creativo (3.40).

- Experimentó tanta apertura y se lanzó tanto a explorar cosas nuevas, que se desestabilizó y tuvo que parar (3.11); luego esa sensación de tanta energía, se convirtió en algo esporádico. Relaciona ese tope con haber descuidado su crecimiento personal (3.13).
- No supo qué hacer con toda la energía que sintió; no supo canalizarla (3.57).
- Esto que vivió de manera tan extrema lo llevaba a aislarse (3.18). Siempre ha sido como muy extremo, de vivir en las polaridades (3.46-3.50).
- Actualmente no practica con regularidad, pero afirma que si lo hace, muchos beneficios le ocurren; como si por algo no quisiera que se den (3.20). El Tai Chi es un desencadenante de otra serie de cambios en la vida (3.54).
- Con el Tai Chi empezó a fluir, y a experimentar cambios que están más allá de lo físico y de su voluntad, y cuando esto empieza a fluir, nunca se sabe que puede pasar (3.18). Describe al Tai Chi como un camino infinito, que nunca puede saberse a dónde conduce, pero si uno lo desea, puede detenerse sin ir demasiado lejos (3.34).
- Dada la unión entre cuerpo y mente, los desbloques que se realizan en la práctica, llegan hasta los sentimientos (3.24); siente cómo el aire inunda tanto su cuerpo como su mente (3.36).
- La práctica le permitió ser más consciente de sus sentimientos (3.24), de su cuerpo, de partes de su cuerpo que antes ni le interesaban, de sus emociones, de sus errores; de muchas cosas (3.30).
- Han salido a la luz sentimientos que estaban como tapados (3.24). Esto no siempre ha sido para bien (3.29), ya que muchas veces no ha sabido qué hacer con eso que se movía (3.33).
- El Tai Chi le ha servido por momentos para abordar aspectos de su vida que no logra solucionar, pero por momentos no (3.53).
- Interrumpió la práctica en su escuela por viajes, pero siempre siguió practicando (3.21).
- Siempre sintió pasión al practicar (3.26). En el Chi Kung dice haber encontrado su arte (3.40).
- Agradece haberse encontrado con el Tai Chi, y lo toma como una base para cualquier otro posible aprendizaje vinculado al cuerpo y lo marcial (3.27). Llegó a considerar el Tai Chi y el Chi Kung como esenciales para la vida (3.28).
- El Tai Chi le sirvió para actuar más en la vida (3.43).
- Actualmente se siente un poco lejos del Tai Chi, y dice haberse “aburguesado” y arrutinado, pero cuando practica rompe esa rutina (3.54).

- El Tai Chi es más simple de todo lo que nuestra mente occidental intenta comprender (3.34).
- Frente a los cambios, a veces fluye y a veces se aferra a su postura (3.48). Intenta reforzar sus pensamientos positivos o que tienden a hacer el bien, y neutralizar los negativos (3.49).
- Considera que no hay certezas de nada (3.50), y que no da resultados planear puntillosamente (3.51). Su actitud frente a la incertidumbre varía, pero nunca pierde la calma (3.52).
- Si él está bien, considera que es bueno seguir a su intuición o a lo que siente como guía de su conducta, pero si no le trae complicaciones (3.55).
- Hay una realidad real que se impone, y a la que muchas veces tiene que adaptarse, dejando de lado su guía interna (3.56).
- El Tai Chi le permitió tranquilizarse (3.31), bajar las revoluciones de la cabeza y escucharse más, pero lo que cada uno hace con eso, dependerá (3.58).

<b>Nº 4</b>	<b>Transcripción de la entrevista</b>	<b>Temáticas Emergentes</b>
-------------	---------------------------------------	-----------------------------

4.1	<p><b>¿Cómo fue qué comenzaste Tai Chi?</b></p> <p>Bueno, mi idea era la de <i>conectar con lo que tenía adentro a través del movimiento</i>, cosa que ya me pasaba en otras cosas, por ejemplo a través de la danza; o sea, <i>llegar adentro no a través de la cabeza o de los cuestionamientos, sino del mismo cuerpo</i>.</p>	Llegar adentro suyo a través del movimiento y el cuerpo
4.2	<p><b>¿Y qué sería este “llegar adentro tuyo”?</b></p> <p><i>Tener una buena comunicación conmigo misma. Uno por ahí está angustiado, y por ahí no te das cuenta, o a lo mejor te das cuenta mucho después, cuando te pasa algo que te da un motivo. Yo he hecho terapias, por ejemplo, mi papá es psiquiatra (risas), y por ahí la mente te distrae del cuerpo, y muchas respuestas y muchas soluciones por ahí están en el cuerpo. Es cosa simple, o sea, vos a veces te sentís de una forma y te movés de una forma, y nosotros vemos a los demás y nos damos cuenta de muchas cosas por cómo se mueven, más allá de otras cosas. Por ahí se mueven de una forma y te dicen otra, y vos elegís en general la de cómo se mueven... (risas).</i></p>	<p>Comunicación consigo misma</p> <p>La mente distrae del cuerpo</p> <p>Muchas respuestas están en el cuerpo</p> <p>En el movimiento se refleja el estado interior</p>
4.3	<p><b>La idea entonces es llegar al contacto con lo interno de uno mismo a partir del movimiento y del trabajo con el cuerpo, más que con la cabeza...</b></p> <p>Exactamente, si, dejar de usar la típica herramienta de... ponerte o a filosofar, que no terminás nunca, o a pensar; es como que <i>la mente por ahí te castiga mucho más de lo que creés, o te aislás mucho, o te sentís muy diferente</i>, pero eso en realidad no es tan así...</p>	Encuentra dificultades al usar la mente como herramienta para conectar consigo misma
4.4	<p><b>¿Me podés describir un poco más esto de que con la mente te aislás o te sentís diferente?</b></p> <p>Si, la mente siempre tiene preguntas y respuestas que aprendimos, te dice esto está bien o esto está mal, y... te aísla, porque <i>es muy difícil que suceda algo nuevo desde ahí</i>.</p>	La mente repite el pasado
4.5	<p><b>Bien, ¿has hecho alguna otra actividad relacionada con el cuerpo?</b></p> <p>Si, he hecho danza, patín...</p>	Antecedentes
4.6	<p><b>¿Y encontraste en ellas esto que decís de un camino para</b></p>	Llegar a ella

	<p><b>llegar a vos misma?</b></p> <p>Si, sobre todo en la danza, pero lo que pasa es que la música por ahí te predispone de alguna manera...</p>	<p>misma</p>
4.7	<p><b>¿Y el Tai Chi?</b></p> <p>Bueno, yo empecé un poco con esa idea, pero era una cosa más bien general, y se dio que <i>de repente empecé a sentirme bien</i>, y un poco con esa idea, y con ganas de encontrar cosas distintas en mí. <i>Las conductas, la mente, que sé yo, ya estaban como saturadas para mí</i>; o sea, ya habían cumplido un rol, y más de lo mismo no quería, y ahí empecé con esto.</p>	<p>Buscó la práctica para salir un poco de su mente</p> <p>Bienestar al practicar</p>
4.8	<p><b>¿Me podés describir un poco más ese sentirte bien en el Tai Chi?</b></p> <p>Después de cada clase me sentía alegre. También se fueron yendo dolores de cintura y de espalda. Por las noches cuando me acostaba me dormía inmediatamente. Y todo eso junto te llena de optimismo, de ganas, de vitalidad...</p>	<p>Alegría, vitalidad, optimismo, ganas</p> <p>Se fueron dolores</p> <p>Dormir bien</p>
4.9	<p><b>¿Y cómo conociste el Tai Chi?</b></p> <p>Mi mamá hacía, y viste que por la tele siempre sale algo, y alguna vez había hecho alguna clase aislada y bueno, me había gustado.</p>	<p>Le había gustado antes de practicar</p>
4.10	<p><b>Contame un poco como era al principio, cómo te sentías en la práctica, y cómo fue cambiando eso hasta hoy...</b></p> <p>Yo cuando hago algo que no conozco me genera como una sensación muy intensa, o sea que <i>las primeras clases era así como... (gesto de agitación interna), muy movidas!</i>; por más que esté todo quieto así, como que <i>adentro era una explosión</i>, como que te entran muchas cosas... Después te viene la etapa donde no te conforma tu movimiento... y no sé, cada vez que hago en realidad <i>lo que siento es disfrutar; conectarme con lo que hago y disfrutar</i>.</p>	<p>Al principio era muy intenso</p> <p>Mucho movimiento interior</p> <p>Se centra en disfrutar la actividad</p>
4.11	<p><b>Cuando practicás, ¿cómo es tu experiencia, cómo estás vos...?</b></p> <p>O sea, <i>no importa cómo llegues, siempre salís bien</i>. O sea, si llegás con muchos pensamientos o apurada, al rato empezás a</p>	<p>Siempre le hace bien, le cambia su estado</p>

	bajar los decibeles; si entrás con frío, salís sin frío; si entrás con hambre, salís sin hambre; es algo que se da siempre. Vos sabés que llegás, y al rato te vas distinta.	Equilibrio
4.12	<p><b>¿Distinta cómo?</b></p> <p>Es como que <i>te corre las ideas, y te conecta con el cuerpo</i>, porque vos sabés que si hacés algo a las diez de la noche, ya tenés que estar cansado para la mente, o tener hambre; pero <i>cuando esas ideas desaparecen, te das cuenta de que en realidad no tenés por qué tener sueño o hambre</i>; es una cosa así...</p>	<p>Le corre las ideas, y esto le permite conectar con su cuerpo</p> <p>Esto le da más libertad de acción</p>
4.13	<p><b>¿Cómo es eso? ¿Qué pasa cuándo se corren las ideas?</b></p> <p><i>Te conectás fundamentalmente con la respiración, con los movimientos, de la columna, los ritmos, cómo se van transmitiendo los movimientos por las distintas partes del cuerpo...</i> Digamos podés sentir estas cosas que en realidad están presentes la mayor parte del tiempo, sin que les prestemos atención. Es como la base de nuestra vida, de nuestra raza, y es algo permanentemente oculto y maltratado.</p>	<p>Cuando se corren las ideas conecta con su respiración, sus movimientos</p> <p>Se detiene a sentir eso que está presente siempre, que es la esencia de lo que somos y se lo descuida</p>
4.14	<p><b>¿Qué cosa?</b></p> <p>Esas cosas, de <i>la respiración, de los movimientos suaves adentro, que están presentes todo el tiempo</i>; por más que vos no te muevas, adentro del cuerpo hay un montón de movimientos, y cuando los podés sentir, estás plasmándote a algo que sos, y que en general no le damos existencia.</p>	<p>Siente su respiración, sus movimientos, y ante todo eso es lo que somos</p>
4.15	<p><b>¿Me podés decir algo más acerca de “eso que sos”?</b></p> <p><i>Somos un cuerpo que respira, antes que alumnos, o buenos o malos, o lo que sea que nos identifique, somos personas que sentimos el roce del aire con la piel, que sentimos el agua cuando nos moja, “eso que sos” es anterior a todo juicio, rol, o circunstancia, a eso me refiero.</i></p>	<p>Lo que somos más allá de lo que nos identifica o define</p>
4.16	<p><b>¿Y vos qué importancia les das a estas cosas?</b></p> <p><i>Y yo creo que ahí está el origen de lo que hacemos, de lo que somos, de lo que nos pasa en cierta forma también. O sea, cuando</i></p>	<p>En esas sensaciones corporales encuentra la</p>

	<i>uno está con alguien y comparte algo pudiendo sentir su cuerpo... siempre son como situaciones plenas, o verdaderas, y no necesariamente profundas porque uno hable de algo serio, sino porque uno está ahí...</i>	esencia de lo que somos; desde ahí las situaciones son más plenas
4.17	<p><b>Y esto que te pasa con el Tai Chi, ¿lo podés observar en otras situaciones de tu vida?</b></p> <p>Si, en principio esto de <i>conectarme conmigo</i>; como esto que te decía de <i>no hacer algo porque la mente lo diga, sino porque realmente lo siento así</i>. Me parece que también va de la mano con que también <i>en la vida uno cambia y van cambiando muchas cosas</i>. Por ejemplo yo hoy con mis amigas me gusta juntarme a compartir charlas, o si salís, bueno, pero elijo mucho más a mis amigas con las que me junto a <i>compartir el momento</i>. Pero creo que se da por muchas razones, no sólo por el Tai Chi; seguramente que eso te... como que <i>no tenés ni tanto lío, ni tanta confusión social, por decirlo de alguna manera</i>. Qué sé yo, a lo mejor <i>antes tenía cincuenta amigas y ahora tengo cinco...</i></p>	<p>La conexión con ella misma le permite actuar en base al sentir; elegir con mayor libertad</p> <p>El Tai Chi le ayuda a liberarse de mandatos externos y ver con claridad</p>
4.18	<p><b>Pero...</b></p> <p>Y, que <i>nuestros momentos para compartir son como más especiales</i>, que no quiere decir que no salgamos por salir nomás. Es como que... en un momento yo pensé que me había vuelto así, terrible, ah, esto no me gusta!, pero bueno, de repente <i>esto es lo que quiero</i>. Es como que te deja de venir bien cualquier cosa o en cualquier momento, pero con todas las cosas, no?</p>	<p>Vínculos elegidos</p> <p>Claridad para elegir desde ella misma</p>
4.19	<p><b>¿Podemos decir que el conectar con vos te permite elegir con mayor libertad?</b></p> <p>Si.</p>	Elegir con libertad
4.20	<p><b>¿Y acallar presiones sociales o automatismos, y guiarte por lo que vos sentís?</b></p> <p>Si, porque <i>si vos no elegís lo que vos sentís... o sea, cuando uno siente que algo es para uno, o que algo no es para uno, es como que si no lo elegís, después te sentís mal</i>; es como que viene atado. Entonces a lo mejor te equivocás algunas veces, pero no todas. O sea, <i>si uno siente que algo es para uno, tomarse la libertad de elegir sinceramente por uno mismo y nada más</i>.</p>	<p>Respetar lo que se siente es fuente de bienestar</p> <p>Elegir por uno mismo, con libertad y sinceridad</p>

4.21	<p><b>¿Me darías un ejemplo de ese “sentir que algo es para uno”?</b></p> <p><i>El sentir que algo es para uno es trascender un juicio de valor que muchas veces nos aleja de lo que de verdad queremos. Por ejemplo, te ofrecen un trabajo con el doble de sueldo y vacaciones más largas y con posibilidades de ascender y, bla, bla, ... todos, incluso uno mismo dice si no lo agarro soy un tonto, pero algo no te cierra, te ofrecen todo eso pero es como que no te da felicidad, no lo <i>sentís</i>, y quizás te hacen alguna oferta distinta, de algo que no suena tan bien pero algo adentro te enciende y <i>sentís</i>, que está muy bueno para vos.</i></p>	<p>Elegir con libertad más allá de los juicios</p> <p>Sólo uno sabe lo que es bueno para uno</p> <p>Las elecciones propias se sienten, no se piensan</p>
4.22	<p><b>Bien. ¿En alguna otra situación de tu vida notás influencias del Tai Chi?</b></p> <p>Ponele, todo lo que es la <i>salud</i> y eso, yo por ejemplo, tengo tres hijos; con los dos primeros no hacía Tai Chi, y con el último sí, ya hacía hace un año y medio, y hasta el séptimo mes de embarazo no tuve que tomar vitaminas, cosa que con los otros embarazos, ya al tercer mes, llena de complementos y esas cosas.</p>	<p>El Tai Chi le aportó beneficios en su salud física</p>
4.23	<p><b>¿Estabas como más fuerte?</b></p> <p>Claro, no tenía anemia. Es re común que apenas te embarazás, ahí nomás te agarre anemia. La parte circulatoria, también, todo bárbaro...</p>	<p>Salud física</p>
4.24	<p><b>O sea, para el cuerpo te hizo súper bien...</b></p> <p>Totalmente, sí; aparte teniendo casi diez años más que en los otros embarazos, los análisis y todo eso, me daban mejor que antes. Tensión, nada, que eso suele ser algo peligroso...</p>	<p>Salud física</p>
4.25	<p><b>Bien, esto que me decías de tus amigas, ¿cómo dirías que son esos vínculos, cómo más genuinos, cómo dirías vos?</b></p> <p>Si, las más... sinceras, que les digo “no, mirá, no tengo ganas de ir...”; <i>las que no son por compromisos</i> así, sino que cuando estamos juntas la pasamos bien, nos contamos cosas, qué sé yo.</p>	<p>Elige amistades que le permitan actuar con sinceridad</p>
4.26	<p><b>¿Las que te permiten ser vos misma?</b></p> <p>Si. También con mi pareja, qué sé yo, uno trata de ceder, de aplicar (Tai Chi), pero viste que las relaciones cuanto más estrechas son, más difícil de aplicar (risas). Pero si creo que si se</p>	<p>Respetar al otro</p> <p>No tomarse las cosas personalmente</p>

	mueven en ese sentido, no? Con los chicos, con todo, o sea, de <i>respetar desde otro lugar, actuar desde otro lugar. No tomarse todo a lo particular o como si las cosas fueran directas porque en general no lo son.</i>	
4.27	<b>No tomarte todo personalmente digamos...</b>  Claro. Y poder ver, o sea uno por ahí en vez de ver que te exigen tal cosa, o que te dicen tal cosa, poder <i>ver que hay otro que está de una manera que no se siente bien, o que necesita</i> , o sea... Por ahí funciona bárbaro, pero por ahí no (risas)...	Ver al otro y reconocerlo diferente como es
4.28	<b>Bien. ¿Alguna otra situación, o algún otro aspecto que creés que se pueda haber modificado por el Tai Chi?</b>  Como que... <i>yo estimo que lo trasladás a todos lados</i> . Qué sé yo, a lo mejor estás haciendo una cola de algo, y bueno, ya te parás de una forma determinada, te ponés a <i>respirar</i> . O por ahí <i>no te unís al tedio colectivo de ciertos momentos</i> ; en muchas situaciones, en otras... te subís y... (risas).	Traslada el Tai Chi a otras situaciones; su manera de pararse, de respirar  Mantenerse en sí
4.29	<b>¿Sería cómo estar más en calma, más paciente?</b>  Y uno busca, va, <i>yo busco vivir una vida como si estuviese de vacaciones</i> . A mí no me gusta, no me motiva vivir pensando en que todos los días son iguales, que no cabe nada de... de agradable o de... Entonces por más que tengas muchas cosas que hacer, y poco tiempo para llegar de un lado a otro, poder estar, como si estuvieses de vacaciones; al mismo lado, de acá hacia allá, pero bien.	Trata de disfrutar cada día y situación
4.30	<b>¿Qué cualidades relacionás con las vacaciones?</b>  Cuando estás de vacaciones, si caminás, <i>disfrutar</i> de caminar, o te ponés a cocinar, y también disfrutás de eso.	Disfrutar de cada día
4.31	<b>¿Cómo si todo fuese nuevo?</b>  Claro, una cosa así. No sé si nuevo exactamente, pero disfrutable, porque quizás son las mismas cosas, pero uno se predispone a disfrutar de ciertas cosas, y de otras como que no, y por qué, y bueno...	Elige tener buena predisposición para disfrutar
4.32	<b>¿Creés que el Tai Chi te ayuda a disfrutar más los momentos, o eso es algo que vos buscás nomás?</b>	El Tai Chi le ayuda a estar

	<i>Siento que el Tai Chi me ayuda a estar en el momento, y eso es fundamental para disfrutarlo.</i>	más presente
4.33	<p><b>¿Te considerarás rutinaria?</b></p> <p>Tengo mil rutinas. Cada año me varía un poco, pero horarios y cosas...</p>	Rutina
4.34	<p><b>Seguro que tenés compromisos y obligaciones que requieren horarios, pero dentro de ese marco, sentís que tenés espontaneidad o creatividad para; por ejemplo, tenés que ir para allá, pero podés ir por esta vereda, por la otra, podés ir cantando, silbando...</b></p> <p>Y claro, si, si hago variaciones. Por ejemplo el orden de las cosas, si trato de ir variando, pero si tengo un ritmo como la mayoría de la gente, qué te levantás a tal hora, llevar a tal acá... Pero soy media inquieta, así que cuando tengo tiempo empiezo a dar vueltas, a ver qué hacer o dónde ir o qué cocinar, o qué, qué sé yo... Y bueno, <i>voy viendo qué va surgiendo, por ejemplo, si tengo ganas de cocinar cebiche, y nunca hice, bueno, busco en internet y hago cebiche, o si quiero ir a alguna parte, o hacer alguna cosa, en general también. Es como que me quitó mucha pereza el Tai Chi, por decirte. Tenés otro estado físico, y mucha menos pereza de hacer un montón de cosas.</i></p>	<p>Sigue lo que siente</p> <p>Mejor estado físico</p> <p>Menos pereza para hacer cosas</p>
4.35	<p><b>Y esto que me decías hace un rato que encontrás adentro tuyo, es como que aprendiste a respetarlo, a hacerle caso...</b></p> <p>Si, se potencia el escucharme; después si le hacés caso o no, es otra cosa, pero es conveniente hacerle caso.</p>	<p>Se escucha mejor a sí misma</p> <p>Es mejor seguir lo que se siente</p>
4.36	<p><b>¿Vos le hacés caso?</b></p> <p><i>Yo intento hacerle caso, pero hay veces y hay cosas... situaciones que son fáciles de hacerle caso, y otras que por ahí son más difíciles de decidir con libertad.</i></p>	A veces sigue lo que siente y a veces no
4.37	<p><b>¿Me podés dar un ejemplo?</b></p> <p>Qué sé yo, a lo mejor tenés algo que hacer y, como decirte que esté alguno de los chicos enfermo, o sea, <i>cosas que la mente te diría que sos medio desalmado</i> (risas); o situaciones, como la necesidad, que <i>no sabés si estás decidiendo tan libremente o te ganaron esas cosas</i>. Vos decís: “Y, venís o me quedo?”, pero no</p>	A veces se confunde entre lo que siente libremente y lo que le dice su mente

	sabés si ese “me quedo” en el fondo es totalmente sincero, o porque te sentirías mal si te vas por, bueno...	
4.38	<p><b>¿En ese momento es como que te cuesta escuchar tu sensación o actuar en función de ella?</b></p> <p>Yo creo que me cuesta escuchar, o sea, como que por eso es más fácil equivocarse.</p>	A veces le cuesta escucharse
4.39	<p><b>Escucharte a vos y actuar en función de eso, es para vos... ¿lo correcto?</b></p> <p><i>Yo creo que es un modo como más natural de funcionar.</i></p>	Actuar en función de lo que siente es lo natural
4.40	<p><b>En lo que a la salud respecta, ¿cómo ves el papel de cuerpo, de la mente, su interacción...?</b></p> <p>Y, lo ideal es que no se separen. Que uno no sabotee al otro. Porque <i>es la unión del cuerpo y la mente la que te permite tomar las decisiones y actuar</i>; no solamente el cuerpo. No dejar que ninguno de los dos tome el completo poder sobre el otro, y en caso de que alguno de los dos tome el poder, por ahí el cuerpo es como menos nocivo, pero tampoco sé si puede...</p>	Lo ideal es que cuerpo y mente funcionen como una unidad
4.41	<p><b>Y en la salud psíquica, si estás bien o mal de ánimos, ¿cómo creés que influye el cuerpo ahí? Por eso que vos me decías que venís de una forma, practicás y te vas de otra manera... ¿El cuerpo puede ser como un camino para influir en lo anímico?</b></p> <p>Es. O sea, <i>si no respirás bien estás triste, si tu parte digestiva no anda bien, te preocupás por todo, o sea va todo unido...</i> Si uno tiene mucho miedo se daña el riñón, o viceversa. <i>Cualquier cosa que persista, cualquier estado anímico que persista, tiene un punto de contacto fuerte con el cuerpo, y viceversa.</i> Y por ahí vos estás así medio, que <i>te sentís un poco mal, y empezás a mover la energía dentro del cuerpo, y se pone como más saludable o activo, y eso hace que muchas cosas cambien.</i></p>	<p>En la salud, cuerpo y mente van unidos</p> <p>Lo anímico influye en lo corporal y viceversa</p>
4.42	<p><b>¿Cuándo hablás de este contacto con tu interior, podría decirse “conciencia de vos misma”?</b></p> <p>Si, puede ser un término.</p>	Conciencia de sí misma
4.43	<p><b>Esa conciencia, si tuvieras que precisar, ¿tiene que ver con tus sensaciones, emociones, sentidos, pensamientos...?</b></p>	La autoconciencia

	Y, es una mezcla, <i>lo importante para mí, es disfrutar de vivir, aunque sea un poco. Eso es mi vara de medición.</i> Cuando pasa mucho tiempo que no disfrutas, algo está mal, porque estamos vivos, estamos acá. Muchas veces sólo hace falta dormir más nomás.	tiene que ver con muchas cosas  Disfrutar es un síntoma de buena salud
4.44	<b>Para cerrar, si tuvieras que describirme en detalles, como es tu experiencia en la práctica, desde que llegás hasta que te vas...</b>  Cuando llego, me paro, empiezo como a calmarme. Llegás acá en pleno centro, y lo primero así, como por decirte algo abstracto, es una sensación de ah!, ah!, como de alivio, como que vas abandonando todo lo que traés, como una planta que le tiran unas gotas de agua...	Al practicar siente calma, alivio, liberación
4.45	Es algo que hago (Tai Chi) porque me gusta, porque me da la posibilidad de relajarme, conocerme, sentir... y eso, “sentir”, te hace saber que la vida es muchísimo más que todo eso que tenés que hacer, que tenés que tener, que tenés que aprender y que tenés que ser.	Practicando se relaja, se conoce y se siente  Valora el sentir ante todo

- Jazmín comenzó Tai Chi para llegar adentro suyo a través del cuerpo y el movimiento, no de la cabeza o cuestionamientos. Esto ya le había pasado en danza (4.1).
- Llegar adentro suyo, es tener buena comunicación consigo misma. Elige hacerlo a través del cuerpo y el movimiento, porque en el cuerpo están muchas respuestas y soluciones, y la mente a veces la distrae del cuerpo, la aísla, la hace sentir diferente (4.2-4.3). La mente es un lugar de juicio, de preguntas y respuestas del pasado, y es difícil que ahí suceda algo nuevo. (4.4)
- En el Tai Chi encontró este contacto con ella, y además bienestar (4.7). Ese bienestar tiene que ver con alegría, con que se le fueron yendo dolores físicos, dormir bien, optimismo, ganas y vitalidad (4.8).
- Cuando practica Tai Chi siente que se le mueven cosas en su interior. A su vez le genera un gran placer cuando se conecta con la actividad; es motivo de disfrute (4.10).
- Practicar Tai Chi siempre le hace bien, la equilibra; la cambia (4.11). Le permite correr las ideas y conectarse con su cuerpo. Cuando se conecta con su cuerpo se siente más libre para elegir (4.12-4.19).

- Cuando se corren las ideas se conecta con su respiración, con sus ritmos y movimientos, cómo estos se van transmitiendo por las distintas partes de su cuerpo; le permite sentir cosas que están presentes habitualmente, pero que no se les presta atención. Les da gran importancia a estas cosas (4.13-4.14).
- Lo que verdaderamente somos, es anterior a todo juicio, rol o circunstancia, y tiene que ver con estas cosas que experimenta al practicar Tai Chi; básicamente al sentir su cuerpo (4.15).
- Sentir su cuerpo es sinónimo de estar en contacto con ella misma y de presencia; compartir con alguien desde allí, hace que la situación sea más plena, verdadera (4.16)
- Al conectar con ella misma, actúa en base a lo que siente, no a “deberías”; se aclara lo que quiere y lo que siente y actúa en función de esto (4.17).
- Elige sus amistades desde sí misma; las que le permiten ser ella misma, sin actuar por compromiso. Lo que comparte con estas amigas lo considera particularmente especial (4.18-4.25).
- Conectar con ella misma le permite acallar presiones sociales o externas, y así decidir por ella misma con mayor libertad; seguir lo que siente con sinceridad (4.19-4.20).
- Al conectarse con lo que siente, elige por ella misma, trascendiendo juicios de valor. Este sentir es algo personal, que no tiene que ver con las ideas o con valoraciones externas (4.21).
- Relaciona la práctica de Tai Chi con su muy buena salud física (4.22-4.23-4.24-4.34).
- En las relaciones personales, puede ver al otro y reconocerlo como diferente, respetándolo y sin tomarse las cosas personalmente (4.27).
- Las influencias del Tai Chi las traslada a otras situaciones de su vida; en la forma de pararse, de respirar, manteniéndose en ella misma, más allá de los movimientos que puedan haber afuera (4.28).
- En su vida cotidiana se predispone a disfrutar de lo que hace (4.29-4.30-4.31). Al permitirle estar más presente, el Tai Chi la ayuda en este sentido (4.32).
- El Tai Chi le quitó pereza para hacer cosas, y esto le permite seguir con más ganas y libertad lo que siente (4.34). Esta vitalidad y optimismo que mencionaba (4.8).
- El Tai Chi le ayuda a escucharse, y considera que lo mejor es seguir lo que siente, que es lo más natural; lo que no quiere decir que siempre lo haga. (4.20-4.36-4.37-4.39).
- Entiende a la salud como algo integral entre el cuerpo y la mente, entre lo físico y lo anímico, por lo tanto lo que sucede a un nivel, influye en el otro (4.40-4.41).
- La conciencia de sí misma, tiene que ver con todo lo que sucede en su interior (4.42-4.43).

- Entiende el disfrutar, como un síntoma de buena salud (4.43).
- Cuando practica siente calma, alivio de la agitación externa; le permite relajarse, conocerse, sentir, y esto le hace conectarse con un valor hacia la vida y hacia sí, que está más allá de las contingencias (4.43-4.44-4.45).

Nº 5	Transcripción de la entrevista	Temáticas Emergentes
5.1	<p><b>¿Hace cuánto practicás Tai Chi?</b></p> <p>Hace cinco años, este es el cuarto que estoy acá en la Escuela, previamente había estudiado con otra gente, pero acá encontré el verdadero Tai Chi. Hacía yoga antes, también me gusta mucho.</p>	<p>Antes hizo Yoga y Tai Chi en otra parte</p>
5.2	<p>Busqué el Tai Chi como una forma de trabajar en forma más concreta la energía, la energía que posee cada uno. Yo soy kinesióloga, especializada en todo lo que son terapias alternativas o complementarias, entonces en el Tai Chi y en el Chi Kung, encontraba la otra parte que me faltaba.</p>	<p>El Tai Chi para trabajar su propia energía</p>
5.3	<p>Mi trabajo es movilizar la energía de otros; a través de la digitopuntura, de los masajes, de la acupuntura. Pero faltaba movilizar mi propia energía, y estar bien para poder desarrollar mi trabajo. Entonces hubo un año en que hacía en forma paralela yoga y Tai Chi, y estaba hecha un avión (risas).</p>	<p>Movilizar su propia energía para estar bien y mover la de los otros</p>
5.4	<p><b>¿Cómo un avión?</b></p> <p>Un avión en cuanto a mi capacidad. Más allá del cansancio, porque significa tiempo, y hoy en día cuesta mucho darse el tiempo para... Pero a pesar de eso, terminé el año hecha una mariposa, con todas las pilas puestas y con ganas de seguir. Ese fue mi primer año de Tai Chi en otra escuela.</p>	<p>Hizo un año de Yoga Y Tai Chi paralelamente y estaba con todas las pilas</p>
5.5	<p>En el verano, por esas cosas de la vida, en la playa conozco otro maestro de Tai Chi, y con él fue con quién confirmé mi deseo de ampliar lo que yo estaba haciendo. Así que en marzo empecé buscando una formación más seria, y por eso es que estoy acá. Y bueno, la idea del Tai Chi era eso, encontrar algo que me sirviera a mí en lo personal, porque para mi trabajo es fundamental estar</p>	<p>Buscó una formación más seria</p> <p>El Tai Chi para estar bien ella y poder brindar</p>

	bien, para poder brindárselo a los demás.	esto en su trabajo
5.6	Entonces empecé, y bueno, fue muy importante para mí en distintos aspectos, desde lo emocional, orgánico, físico... Bueno, ahora rebobinando todo esto, yo tenía una alergia en las manos. Alergia tratada con homeopatía, flores de Bach, terapias, que todo hacía hincapié en que era un proceso interno que estaba ahí y que no curaba bien. Me cansé de andar por todos lados, siempre en el plano de terapias naturales, porque ya la medicina alopática la había descartado.	Cambios en lo emocional, orgánico, físico
5.7	<b>¿Ya la habías probado?</b> Ya la había probado, y lo que me ofrecía la medicina alopática era una crema sintomática. Y con eso sí, no voy a discutir que andaba bien, porque me brotaban las manos, con ampollas, granitos, y yo me ponía la crema, y al día siguiente no pasaba nada no?, pero no era eso lo que yo buscaba.	Ve su enfermedad orgánica el síntoma de algo más profundo
5.8	Entonces probé con las otras terapias, anduve bien, hice crisis, estuve peor; porque todas las terapias naturales tienden a ir a la causa, y eso significa a veces agudizar el cuadro. Me estabilicé, anduve mejor, pero cada tanto volvía a aparecer. Y me cansé de estar probando homeopatía, no veía los resultados totales, y un día dije estoy cansada de probar tantas cosas y que nadie me ofreciera una solución, a pesar de que había llegado a la conclusión de que la solución estaba en mí, porque el tema era una cuestión emocional, que racionalmente yo la entendía y la tenía clarísima, pero que no lograba hacer el click de sanación, en lo orgánico.	Ni la medicina alopática, ni las terapias naturales le ofrecieron una solución real  La solución estaba en ella  Racionalmente comprendía lo que le pasaba
5.9	Racionalmente yo sabía cuál era el problema, sabía lo que tenía que hacer para solucionarlo, pero me faltaba darle una vuelta de rosca. Y bueno, ahora me doy cuenta de que eso pasó. O sea, yo abandoné todos los tratamientos, y coincidió con que tomé Tai Chi y estoy bien; eventualmente tengo algún pequeño brote en las manos, pero es cuando estoy muy pasada de vuelta, pero no he vuelto a estar mal. O sea, mis manos eran yagas, y ahora no.	Coincidió que su enfermedad desapareció con que empezó a practicar Tai Chi
5.10	Y mirá vos que importante, porque yo ya me había olvidado de esto. A raíz de esta entrevista volví atrás y me doy cuenta. Bueno, eso es una de las cosas concretas que yo vi. Digo concretas porque es lo que yo veo; en mis manos, mi cuerpo.	Tai Chi y salud

5.11	<p>Y después está toda la otra parte emocional, energética, las ganas de hacer cosas, la vitalidad te diría. El ritmo de vida que llevamos hoy en día, es terrible, y yo creo que nos va matando de a poco si uno no se cuida, entonces el Tai Chi, el Chi Kung, yo creo que son válidos para recargar la pila y seguir, porque, lamentablemente uno está en este mundo, y el mundo funciona de esta forma, y nosotros no lo podemos modificar. Si nosotros quisiéramos modificarlo, sería muy difícil, o tendríamos que irnos al campo, al monte, para no sentir las presiones del medio. Pero a mí me gusta la ciudad, me gusta vivir como vivo, en el sentido de ir al cine, salir al centro, compartir con amigos una comida en un restaurante; estas cosas me gustan, y en el campo no las podría hacer. Entonces me gusta vivir bien, también. Me gusta disfrutar de poder comprarme lo que quiera, o sea, eso significa que tengo que laburar para poder hacerlo. Entonces, como no puedo decir, bueno, no trabajo, bueno, buscar los medios para trabajar, hacer lo que me gusta, porque aparte me gusta lo que hago, y no estar tan loco.</p>	<p>Vitalidad, ganas de hacer cosas</p> <p>El Tai Chi como herramienta para soportar un ritmo de vida acelerado, sin desequilibrarse</p>
5.12	<p><b>Mantener un equilibrio...</b></p> <p>Exactamente, mantener un equilibrio. Entonces, yo creo que esto es lo que a mí, en lo personal, me sirve. Bueno, estamos a fin de año, es como que uno quiere hacer todo lo que no hizo en todo el año, o se viene el cierre del año, entonces vos tenés que rendir exámenes, estás con la escuela de los chicos, que eso también en lo personal me genera mucha tensión.</p>	<p>El Tai Chi le sirve para mantener un equilibrio entre sus gustos, necesidades, ocupaciones</p>
5.13	<p><b>¿La escuela de tus hijos?</b></p> <p>La escuela de mis hijos.</p> <p><b>¿Cuántos tenés?</b></p> <p>Tengo dos, dos varones. Están en la secundaria, entonces bueno, el hecho de que no se lleven materias para mí es importante; se llevan materias, entonces a mí me genera mucha tensión, angustia, nervios. Y bueno, entonces con la cabeza así, mal, con todas esas cosas...</p>	<p>Tiene muchas preocupaciones diarias</p>
5.14	<p>Y bueno, yo llego a clases y me transporto; o sea, es mi hora de Tai Chi, y es impresionante, porque llego a mil, porque el</p>	<p>Al comenzar la práctica, todas</p>

	colectivo, el calor y todo, cansada... Y bueno, cuando empezás a moverte, todavía estás con la tensión, y la cabeza, las imágenes que se te vienen a la cabeza, los pensamientos, y bueno, empiezo con la práctica y de a poquito me interno en la práctica, y ya estoy en otro mundo.	las tensiones, preocupaciones y agitación mental, van desapareciendo
5.15	El cuerpo se percibe distinto, y bueno, me voy con otra dinámica, con otra forma de pensar; como mejor predispuesto a enfrentar el mundo. O sea, el mundo no va a cambiar, es uno el que tiene que modificar la forma de vivir y de llevar esta vida, porque el mundo va a seguir dando vueltas...	Cambia la percepción del cuerpo y la forma de pensar  Mejor predisposición p/ enfrentar el mundo  Cambiar uno
5.16	<b>¿Me podés contar un poquito más cómo es todo eso que te pasa cuando venís, cuando empezás la clase? Hacé de cuenta que yo no sé de qué me estás hablando...</b>  Bueno, uno llega tensionado, abrumado, con las cosas que hiciste en el día, y con las que te faltan de hacer. En mi horario, justo es a la mitad del día. Yo empiezo el día a las seis y media de la mañana, y paro a las doce de la noche. Entonces llegás a la clase con todas esas tensiones, y bueno, el cuerpo más vale que está rígido, entonces empezás a mover las articulaciones, movilizás los piés, las rodillas, y vos empezás a sentir como van crujiendo	Por todas las tensiones del día, llega a la práctica con el cuerpo rígido  Al mover las articulaciones, van crujiendo
5.17	, eso es lo que pasa, y uno se da cuenta de cómo está, porque mientras uno anda, va y viene, no te das cuenta de la rigidez que tenés en el cuerpo, hasta que te empezás a mover y empezás a ver las limitaciones, y como el cuerpo, al principio con cada movimiento sufre, y luego se libera, esa es la cualidad.	Al moverse en la práctica, puede tomar conciencia de cómo está su cuerpo  El cuerpo al principio sufre, pero luego se va liberando
5.18	Y la respiración, bueno, ni hablar. Cómo uno llega con la respiración agitada, o una respiración muy superficial, que después a lo largo de la práctica empezás a sentir que la respiración es más profunda, y te diría, hasta con menos esfuerzo, porque a veces uno con la respiración agitada hace esfuerzo para	De la calle viene con una respiración superficial o agitada, y de a

	respirar e incorporar más oxígeno. En cambio con la práctica, el aire empieza a entrar suavemente y lo percibís en el cuerpo, en las manos y en los pies. Y bueno, y te vas, como yo digo, como una mariposa.	poco se vuelve profunda, sin esfuerzo; eso se siente en todo el cuerpo
5.19	<b>¿Qué cualidades relacionás con una mariposa?</b>  La libertad, la suavidad del movimiento, la delicadeza también, la fragilidad. Para mí es eso la mariposa. Sobre todo la libertad. La mariposa va y viene, se posa en un lado, vuelve...	Libertad, suavidad, delicadeza en el movimiento
5.20	<b>¿La fluidéz?</b>  La fluidez, si, si. Y bueno, eso es lo que se siente en el cuerpo.	Fluidez en el cuerpo
5.21	<b>¿Y con tus pensamientos qué va pasando?</b>  Se centran en la práctica. Es impresionante; al principio cuesta un poquito, pero como trabajás mucho la respiración, el sentir tu cuerpo, y de a poco ir eliminando los pensamientos, entonces yo lo que siento es que... la conexión con uno mismo, y que el resto no importa.	Los pensamientos se centran en la práctica  Respirar y sentir su cuerpo le permite conectarse con ella misma
5.22	Por lo menos lo tomo así, que este es mi momento, mi tiempo para conectarme con lo que siente mi cuerpo, lo que me pide el cuerpo en realidad, y de esa forma, con la respiración, los movimientos, vas liberando todas las tensiones que se acumulan. Y los pensamientos, al principio sí, seguís enganchada con las cosas que hay que hacer, pero después se van, y yo creo que no hay pensamientos... Es sentir...	Conectar con lo que siente su cuerpo  Al moverse y respirar se liberan tensiones  Los pensamientos se van y queda el sentir
5.23	<b>Bien. Esto que sentís en la práctica, cuando vos te vas, ¿te queda esa sensación? ¿Podés ver esto en otras situaciones de tu vida?</b>  De hecho, no es lo mismo el momento de la práctica, lo que uno siente, o sea la profundidad del bienestar que uno siente, no es lo mismo que cuando salís a la calle, pero uno está mejor parado para poder seguir. Y yo creo que todas estas cosas quedan, porque sino	Los efectos de la práctica quedan, y le permiten estar mejor parada para seguir adelante

	tendríamos que estar practicando permanentemente;	
5.24	de hecho que lo que uno hace en la práctica, y a lo largo del tiempo, te ayuda, o me ha ayudado a enfrentar situaciones que en otro momento hubiera hecho crisis. Como que, bueno, los apremios de la vida, situaciones económicas, presiones laborales... Es como que el Tai Chi te ayuda a ver las cosas de otra forma. Como que si, los problemas están, pero se pueden salvar, o, como te decía, te encuentran mejor parado lo problemas.	El Tai Chi le permite ver las cosas de otra forma; viendo la continuidad de las situaciones, o estando mejor parada frente a ellas
5.25	Yo siempre digo, los problemas siempre van a existir, las presiones laborales siempre van a existir, en mayor o menor medida, seas empleado o jefe, entonces es uno el que tiene que modificar y ver los medios para que eso no nos afecte demasiado, y poder sobrellevarlo mejor. Y bueno, eso es lo que a mí el Tai Chi me ha ayudado y me está ayudando, y creo que se transmite esto...	El Tai Chi le permite adaptarse a las presiones del medio, cambiando ella misma
5.26	bueno, es como muy loco decirlo, pero la gente también lo percibe en tu entorno. El hecho de que uno vaya a un lugar donde hay un ambiente así, como muy caldeado, mala onda, y uno entre, es como que se percibe, porque, qué sé yo, la energía fluye distinto; también uno está más receptivo a veces, no? Es como que está más sensible y vibra de otra forma, entonces captás también la mala onda del resto, pero a su vez podés generar un campo energético mejor, entonces, eso es bueno.	Poder percibir la energía en un lugar, le da más herramientas para desenvolverse
5.27	<b>Esto que me decías al principio que cambiaste de escuela de Tai Chi, más o menos ¿qué diferencias notás?</b>  Era la técnica. Lo que yo hacía era muy básico.	El Tai Chi requiere técnica
5.28	<b>¿Superficial?</b>  Superficial. No sé si está bien que lo diga, pero la profesora, ahora yo me doy cuenta de que no sabía, o no manejaba el verdadero Tai Chi. Me da la impresión de que ella hizo un curso, así rápido y lo daba. El Tai Chi no es solamente mover el cuerpo y ya, no; para qué muevo el cuerpo, qué quiero mover, por lo menos así lo veo ahora con el tiempo, y con Jorge que hace años que está.	El Tai Chi involucra toda una profundidad en los movimientos
5.29	<b>Vos me decís que cuando empezaste tenías la necesidad de estar bien vos, de mover vos tus energías para trabajar... ¿Eso</b>	El Tai Chi le aporta a su

	<p><b>lo encontraste en el Tai Chi?</b></p> <p>Si. Bueno, yo trabajo con gente enferma. Enferma orgánicamente, como emocional. Entonces no es fácil estar con gente enferma, con problemas, entonces es fundamental que uno esté bien, porque si no, yo creo que uno se pone a llorar al lado del paciente sin ninguna solución, al contrario, cerrándole un camino.</p>	<p>bienestar; lo que le permite realizar mejor su trabajo</p>
5.30	<p>En cambio yo veo que ahora, yo puedo llorar al lado del paciente, pero con otra posición, porque, no sé si está bien o mal llorar con el paciente; según las teorías no, uno tiene que mantenerse al margen de los problemas. Yo creo que sí, pero uno es humano, y el otro está sufriendo, entonces a mí no me parece mal llorar al lado del paciente mientras que uno lo pueda ayudar, que ese llanto sirva para que esté bien, y ofrecerle algo, si?</p>	<p>Acompañar y ayudar a sus pacientes</p> <p>Actuar desde lo que siente</p>
5.31	<p>Entonces a mí me ayudó mucho, y la gente me percibe mucho. O sea, la gente que llega a mí, es gente que ya pasó por otros terapeutas, y que no han logrado mayores beneficios o alivios. Entonces, bueno, la gente se va muy bien. Y, todo el mundo me dice, la paz que transmito</p>	<p>Buenos resultados con sus pacientes</p> <p>Transmite paz</p>
5.32	<p>; y yo me río, porque yo trabajo en mi casa, y eso significa estar inmerso en todos los movimientos de la casa, desde las cosas que salen bien, hasta las que salen mal, o sea, de pronto te peleaste con tu hijo, se te quemó la comida, no hay leche y los chicos quieren leche... Entonces yo de repente estoy renegando con mis hijos, y llega el horario del paciente, y me transformó; o sea, yo entro al consultorio y me transformo, y la gente percibe eso, y no percibe lo otro, de que había estado peleando... Yo creo que eso es bueno.</p>	<p>Posibilidad de cambiar y adecuarse al momento</p>
5.33	<p>Y bueno, yo creo que ese es el equilibrio, yin y yang, porque yo creo que si todos fuésemos tan tranquilos, la vida, la naturaleza nos pasaría por arriba. Entonces, también es importante un poco de yang, pelear un poco, o poner las cosas en su lugar. Bueno, yo creo que medianamente uno va buscando ese equilibrio, más allá de que por ahí te sacás, pero bueno, vamos buscando eso...</p>	<p>Vive momentos de agitación y de tranquilidad, y ambos son parte del equilibrio</p>
5.34	<p><b>Esto que me decías hace un rato, de estar bien parada, de que puede haber problemas, pero no es que ahí se termina, sino que sigue... ¿Eso lo relacionás con la práctica?</b></p> <p>Claro, la continuidad, si tiene que ver con la práctica, y volviendo</p>	<p>De la práctica toma la continuidad y el equilibrio entre los opuestos</p>

	a la esencia de la práctica, es todo yin y yang, pasar del día a la noche, de la suavidad a lo rústico, pasar de estar eufórica a la calma, porque la vida es así, entonces, si, es así...	complementarios
5.35	<p><b>¿La práctica te fue cambiando en el aspecto emocional? Vos me hablaste de lo físico, la vitalidad, lo energético...</b></p> <p>¿Qué sería lo emocional? Así te encuadro la respuesta...</p> <p><b>Me hablaste de que el Tai Chi te permite conectarte con vos, ahí encontrás que tu cuerpo está rígido y empezás a moverlo. También te das cuenta si tu energía está estancada, o cómo está tu respiración... Lo emocional, por ejemplo, si vos venías furiosa...</b></p>	Emoción
5.36	Ah, si, eso si. Enojada, angustiada, triste, si, todas esas emociones yo las tengo y las siento; y me ha tocado venir a pesar de sentirme angustiada por alguna situación, y que se me fue por la práctica, o sea, la respiración es todo, y te ayuda a canalizar tanto la angustia, la tristeza, como la ira la bronca, no sé, te pasó algo... En ese sentido si, lo que pasa es que en el momento uno no sé da cuenta, es más, yo muchas cosas las estoy analizando en el momento, porque uno sigue, y es como que no te sentás a analizar a ver, mi primer día de Tai Chi, como fue, como era... porque es tiempo eso... entonces por ahí no te das el tiempo de analizar y volver atrás y rescatar esas cosas, no? Pero si...	La respiración le ayuda a canalizar sus emociones
5.37	Es que el Tai Chi es energía, y la energía mueve todo, desde el dedo del pie, hasta la última neurona, y cada pensamiento o emoción que genera un movimiento; entonces el Tai Chi afecta todos esos campos, porque justamente nosotros somos todos eso, cuerpo, físico, orgánico, mental, emocional y otros que todavía no conocemos o no llegamos, y la energía llega a todos esos campos.	El Tai Chi es energía, y esta afecta a todas las dimensiones de la persona; cuerpo, mente, emoción...
5.38	<p><b>¿Cómo si en ese momento se unieran todos?</b></p> <p>Si, se unifican. Probablemente ahí uno se da cuenta de la unidad, porque uno vive dissociado... Y yo creo que ahí uno logra centrarse, en todos los campos que uno es.</p>	En la práctica, al conectar con esa parte energética, puede centrarse y ver su unidad
5.39	<p><b>Por lo que hablamos, veo que entendés la salud como una totalidad, ¿es así?</b></p>	La salud es estar bien y sentirse bien

	<p>Si, de hecho, la salud es todo, es estar bien y sentirse bien. Porque hoy lo que vemos, son personas que tienen análisis médicos normales, radiografías normales, estudios de los más complejos normales, y sin embargo la persona se siente enferma, y tiene síntomas de dolor, malestares, y cómo se explica eso. Se explica porque hay otra parte de él que los médicos no la analizan, o muy pocos, que está enferma, por eso es que yo me he abocado a estudiar las terapias alternativas o complementarias, porque justamente hacen un enfoque integral.</p>	
5.40	<p>Entonces el cuerpo que es, simplemente la manifestación material de todo lo que ese ser puede sentir o pensar, entonces, si el cuerpo no está sano, es porque hay otra parte de él que no está bien y que hay que curar o ayudarlo a curar. Entonces bueno, si los médicos no lo ven, habrá que recurrir a otras personas que si vean la otra parte, o en su defecto, cada uno tendrá que buscar qué es lo que está mal; buscar a través de qué abordó ese aspecto que no se ve, pero que influye notablemente en la parte material que es nuestro cuerpo. Yo lo veo así.</p>	<p>El cuerpo es la manifestación material de todo lo que una persona es</p>
5.41	<p><b>En cuanto a espontaneidad y creatividad, no necesariamente para el arte, sino para cada momento, ¿el Tai Chi te aportó algo?</b></p> <p>Yo creo que sí, lo que pasa es que yo soy muy estructurada, en todos los sentidos, para moverme, para pensar, mi forma de pensar, entonces romper todas esas estructuras me cuesta mucho, pero sí, yo creo que en algunos aspectos si me ha ayudado, a no ser tan estructurada. Creo que todavía me falta romper mucho con eso.</p>	<p>El Tai Chi le ayuda a no ser tan estructurada</p>
5.42	<p>Capaz que en el cuerpo he avanzado mucho más, en ese aspecto de las estructuras, que de hecho condicionan la libertad, la espontaneidad y la creatividad. Pero si, quizás no tanto como uno quisiera, no? Liberarse un poquito más.... Pero yo veo acá, los chicos si, fluyen mejor.</p>	<p>Las estructuras condicionan la libertad, la espontaneidad y la creatividad</p> <p>En su cuerpo nota que ha roto estructuras</p>
5.43	<p><b>En las situaciones de tu vida, en aquellas que dependen de vos, ¿en qué te basás para hacer las cosas, en lo que creés, lo que pensás, lo que sentís, lo que debés...?</b></p>	<p>Lo que siente y su intuición resultan guías de</p>

	<p>En lo que depende de mí, hago lo que siento, en la medida en que no moleste a nadie, hago lo que siento y necesito, o siento necesario y por ahí me dejo llevar por la intuición, con las personas. Como que uno se vuelve por ahí más perceptivo, y puede llegar a reconocer personas que te van a ayudar o no te van a molestar; personas con las cuales vos podés crecer. Entonces eso te allana un poco el camino. O cuando querés emprender algo, muchas veces por la intuición, por lo que percibís, lo que sentís, que puede funcionar... No sé si respondo a la pregunta...</p>	<p>su conducta</p> <p>Al ser perceptiva puede identificar cualidades de las personas</p>
5.44	<p><b>Mmm, pasa que no te hice una pregunta tan clara... ¿Si te guías por lo que sentís, por lo que te dice tu cuerpo...</b></p> <p>Ah, si, a ver... Si, concentrarme más en lo que siento. Yo noto que analizo un poco más cómo estoy, en lo orgánico, que es lo que siento, cómo está mi cuerpo, a ver qué puedo hacer, y a lo largo del día por ahí digo bueno, a ver qué hago, y te empezás a mover, a aflojar, dos minutos nomás, tampoco hace falta hacer una práctica completa.</p>	<p>Atiende a su cuerpo, lo que siente, y se ocupa de mantenerlo en condiciones</p>
5.45	<p><b>¿Entonces te das cuenta de cómo estás?</b></p> <p>Exactamente, y la respiración, que sentís como que no te entra aire; bueno, respiremos tranqui, por qué estamos así, y tratar de empezar a fluir, y esto yo lo trabajo mucho con mis pacientes. Bueno, a ver cómo estás, respirá profundo, liberar las tensiones.</p>	<p>Respirar con conciencia le permite liberar tensiones y fluir</p>
5.46	<p><b>Si vos te das cuenta que no estás respirando bien, ¿respetás esa sensación y le hacés caso?</b></p> <p>Claro, si, de hecho. Es lo mismo que por ahí estar tensionada, y bueno, a ver cómo estoy, estoy tensionada en los hombros, y bueno, uno empieza a hacer algunos ejercicios. El otro día me reía sola porque estaba en la parada del colectivo y me dolía la cintura, y ni lo pensé, y levanté la pierna, la tiré para atrás, y después caí en la cuenta de que claro, había otra gente; nadie me miraba, pero yo dije no puedo estar moviéndome así en la calle, pero bueno, mi cuerpo me decía que lo necesitaba y lo hice, y no me di cuenta; después uno se siente por ahí mirado, por más que nadie te mire...</p>	<p>Atiende a cómo está su cuerpo, a no estar tensa, respirar bien</p> <p>Mueve su cuerpo espontáneamente si siente que lo necesita</p>

- Practicó Yoga y Tai Chi en otro lugar, pero luego empezó en su actual escuela para profundizar más, y porque se trabaja mejor la técnica y la profundidad de los movimientos (5.1-5.5-5.27-5.28).
- El tiempo que hizo Tai Chi y Yoga en forma paralela, se sentía bien, libre, llena de energía, con ganas de seguir aprendiendo (5.4-5.19). Disfruta de ambas actividades (5.1).
- Buscó el Tai Chi como una forma de poner en movimiento su propia energía, ya que su trabajo es mover la energía de sus pacientes (5.2-5.3). No sólo mover su energía, sino también estar bien (5.3-5.5).
- Estar bien ella misma le permite realizar mejor su trabajo, acompañando a sus pacientes y guiándose por lo que siente. Obtiene muy buenos resultados con ellos (5.30-5.31).
- Con el Tai Chi vivió cambios en lo emocional, orgánico, físico (5.6). El Tai Chi es energía, y esta afecta a todos los campos que constituyen la persona: mente, cuerpo, emociones; todo (5.37).
- Al centrarse y experimentar lo energético se da cuenta de la unidad de todo su ser, porque habitualmente vive dissociada (5.38).
- La salud tiene que ver con todos estos campos; es estar bien y sentirse bien. Y el cuerpo es la manifestación material de todo lo que la persona es (5.39-5.40).
- Tenía una enfermedad en las manos, que para ella es síntoma de una cuestión emocional (5.6-5.7), que la había tratado con medicina alopática, con homeopatía y terapias naturales, pero no obtuvo resultados hasta que comenzó Tai Chi; siempre consideró que la solución estaba en ella misma, y comprender racionalmente su problema, y saber qué tenía que hacer para solucionarlo, no le permitía sanar (5.8-5.9).
- Encuentra en el Tai Chi mucha energía, vitalidad y ganas de hacer cosas, que le permiten mantener un equilibrio entre sus gustos, necesidades, ocupaciones, y su ritmo de vida algo acelerado (5.11). Atribuye este ritmo a las condiciones de vida actuales, pero le gusta y lo sostiene (5.11-5.12).
- Los efectos y el bienestar que experimenta durante la práctica, es más intenso que cuando se va, pero esto queda y la dejan mejor parada para seguir adelante (5.23).
- Lo que el Tai Chi le aporta para enfrentar mejor el mundo, tiene que ver con ver las cosas de otra forma, con darle continuidad a las situaciones, con estar bien ella, y estar mejor parada, y con la posibilidad de cambiar ella misma (5.15-5.24-5.25).
- Muestra flexibilidad en esto de cambiar ella misma, ya que de sus tareas hogareñas a su trabajo, o de la calle a la práctica, transforma su estado sin dificultad (5.14-5.32).

- Esta posibilidad de cambiar, la continuidad para pasar de un polo al otro, es algo que relaciona con la práctica, con el yin y el yang, y lo vive como parte del equilibrio que es la vida (5.33-5.34).
- Al comenzar la clase, todas las tensiones y la agitación mental de lo cotidiano, van desapareciendo (5.14). Cambia su percepción del cuerpo y su manera de pensar, y esto le permite enfrentar el mundo con mejor predisposición (5.15).
- Las tensiones del día se traducen en rigidez corporal, que a medida que va practicando, se va liberando. En el momento de la práctica y mediante los movimientos, se da cuenta de cómo está su cuerpo (5.16-5.17).
- Se considera muy estructurada, pero el Tai Chi le ayuda a romper un poco con esto; sobre todo en lo corporal. Dice que las estructuras condicionan la libertad, la creatividad y la espontaneidad (5.41-5.42).
- La respiración es algo que también cambia al practicar; viene de la calle con una respiración agitada o superficial, y de a poco se vuelve profunda y sin esfuerzo; eso lo siente en todo su cuerpo (5.18). La respiración también le ayuda a canalizar y transformar sus emociones (5.36).
- Al salir de la práctica tiene una sensación de libertad, de delicadeza y suavidad en los movimientos, y de fluidez en su cuerpo (5.19-5.20).
- Los pensamientos al principio están algo dispersos, enganchados en preocupaciones o tensiones, pero de a poco van centrándose en la práctica. Al respirar y sentir su cuerpo, va conectando con ella misma; las tensiones se liberan, los pensamientos se corren y sólo queda el sentir (5.21-5.22).
- Habla de percibir la energía de la gente o los lugares, y cómo esto le resulta una herramienta útil para desenvolverse (5.26-5.43). A su vez confía en su intuición y en lo que siente como guía de su conducta (5.30-5.43).
- No sólo ella percibe la onda de la gente y los lugares, sino que también la gente la percibe a ella, y esto les genera influencias positivas, ya que cuida su bienestar y lo transmite (5.29-5.31).
- Atiende a cómo está su cuerpo y se ocupa de mantenerlo en condiciones; respirando, liberando tensiones si las siente; buscando fluir. Se deja llevar por lo que su cuerpo siente (5.44-5.45-5.46).

N° 6	Transcripción de la entrevista	Temáticas Emergentes
6.1	<p><b>¿Antes del Tai Chi, habías hecho alguna otra actividad relacionada con el cuerpo?</b></p> <p>Yo había sido jugador de rugby, y después jugué al fútbol, tenis, los deportes así, habituales. Y conozco el Tai Chi en centro América, que me tocó hacer unos cursos; lo conozco en el 2001. Lo encontré muy piola, entonces cuando vuelvo a Argentina, empiezo a buscar un lugar para practicar, y empiezo en una escuela en Mendoza, y luego me mudo a Córdoba y termino viniendo acá.</p>	Antes practicó otros deportes
6.2	<p><b>¿Qué diferencias notaste con los deportes anteriores que habías practicado?</b></p>	En Tai Chi el trabajo corporal se incluye en el

	Y, es otra cosa, para mí no entra en el rubro de los deportes. En el Tai Chi, si bien atendés a la dimensión del cuerpo, la incluí dentro del espíritu, del alma. O sea, yo distingo psique, espíritu y cuerpo; y en lo espiritual yo ubico lo trascendente, que ahí entraría la fe, la creencia. Y en el Tai Chi, yo encuentro relación, no sólo con la psique, sino también con lo espiritual.	espíritu o alma  El Tai Chi se relaciona con lo psíquico y lo espiritual
6.3	<b>¿Eso viene de tu experiencia practicando Tai Chi?</b>  Si si, totalmente.	Experiencia
6.4	<b>¿Me querés contar cómo era al principio, tu experiencia en la práctica, y cómo fue cambiando eso; si es que fue cambiando?</b>  Y, al principio yo reconozco que practicando Tai Chi, se produce una... llamemoslé bienestar, armonía, tranquilidad, quietud, no solamente por hacer movimientos físicos; no solamente por la mecánica del movimiento, sino también por una experiencia interna, que tocaba el alma, o sea, la psique se veía afectada por la práctica. Qué sé yo, en un deporte como el fútbol vos podés correr todo un partido y la psique no se te modifica, incluso salís peor, viste, salís re caliente, totalmente desintegrado, o sea, en ese tipo de deportes no se juntan las tres dimensiones, acá si.	Bienestar, armonía, quietud, tranquilidad  La práctica afectaba la psique; tocaba el alma
6.5	Después con el tiempo, yo empiezo a aprender acá en la escuela de que uno de los principios del Tai Chi, es la intención que vos le pongas a los movimientos. Los movimientos tienen un efecto porque están buscando una intención, tanto marcial, como empujar o defensa; vos trabajás con una intención que puede ser marcial, una intención terapeutaica, porque este meridiano te afecta este órgano y por eso lo querés activar para que funcione mejor, y también una intención meditativa, espiritual.	La intención que se les ponga hace a los efectos de los movimientos
6.6	Una de las cosas que me gustan de esta escuela, es que dice: “Tai Chi Chuan, meditación en movimiento”, o sea, está contemplado eso.	Efectos meditativos
6.7	Entonces a raíz de eso, como yo tengo una raíz cristiana, muy católica, soy cura, o sea, vivo eso todos los días. Entonces ahí encontré una pista de cómo integrar el movimiento, todos estos fines que tiene la práctica, con la fe cristiana. Y a través de... sobre todo de la intención. O sea, sobre todo en el Chi Kung.	La intención permite orientar los efectos de la práctica
6.8	Te pongo un ejemplo: “Un rayo de luz penetra en la coronilla y	Encuentra

	llega hasta el Tan Tien”. Yo escucho eso y me acuerdo de oraciones cristianas que dicen: “ven espíritu santo, y penetra con tu luz hacia el fondo de mi alma”. Entonces yo digo: “epa, pero esto se parece”. Entonces yo empecé a hacer como muchos puentes, muchas conexiones con el Tai Chi. Yo acá no sé si hago Tai Chi o estoy rezando, o las dos cosas.	conexiones entre el Tai Chi y su religión
6.9	<b>¿Vos realmente lo vivís así, como meditación en movimiento?</b> Si, si.	Experiencia meditativa
6.10	<b>¿Por qué fue que comenzaste Tai Chi?</b> Yo hice un curso de espiritualidad cristiana, y ahí se practicaba todas las mañanas. Yo no lo conocía, pero ahí practiqué y dije: “esto funciona”.	El Tai Chi le sirvió como práctica espiritual
6.11	Y bueno, después otra relación entre la práctica y la psicología es que hay varias indicaciones que vos tenés que seguir para hacer Tai Chi, que psíquicamente te aquietan, te serenan. Viste uno viene de la calle todo volado, con problemas, y empezás la práctica, y el sólo hecho de hacer la repetición de la respiración, de centrar la atención en el Tan Tien, de hacer la conexión con los piés; todas esas cosas te ubican en un lugar distinto de la racionalidad científica, digamos.	Viene de la calle con problemas, volado  Al conectar con la respiración, sentir los pies y Tan Tien, se aquietan y se serena  Se ubica en un lugar diferente a la racionalidad
6.12	O sea, que es lo propio de todas las ciencias, donde ahí cae también la psicología. Que es lo común de toda la ciencia occidental, que todo tiene que estar demostrado y explicado. El aparato científico trabaja así, tiene que estar todo comprobado y explicado; todo tiene que tener una razón. Que es la razón lógica, la que viene de Descartes. Ahora, que trae esta práctica; que te obliga, para poder entenderla e incorporarla, te obliga a ubicarte desde otra razón, que no es la razón cartesiana, sino más bien la razón de oriente, que ahí hay otra...	Los efectos de la práctica no se entienden desde la razón y la explicación  El Tai Chi tiene otra dinámica
6.13	Por ejemplo en un libro de Tai Chi dice: “el hombre no se comprende sin una íntima relación con el universo y lo que lo	En Tai Chi se sitúa al hombre

	rodea”. O sea, hay una concepción del hombre, ya de base distinta, que yo creo que es mucho más completa, más rica.	en conexión con el universo
6.14	<p><b>¿Podríamos decir que vos viniste con esa forma de ver cartesiana, y después te fue cambiando, o vos ya tenías a tu disposición una mirada más amplia?</b></p> <p>Y, nosotros, claro, nosotros o sea, uno por cultura, por lo que ves en el ambiente cultural, está atravesado por la lógica de la razón científica; lo que pasa es que yo después en mi formación tengo toda una carrera de filosofía, y otra de teología, entonces la filosofía te ayuda a entender de dónde viene lo que pensamos, por qué pensamos así, y después la teología te abre a querer explicar un misterio.</p>	Su formación como cura le ofrece un lugar desde donde interpretar lo que vivencia al practicar
6.15	<p><b>Y si volvemos más al Tai Chi...</b></p> <p>Claro, entonces yo venía con la cabeza más preparada para incorporar otra lógica. Lo que pasa es que el gran interés mío fue ver cómo se hacían las conexiones con... O sea, yo sabía que no puedo renunciar a la lógica que tengo, o sea no puedo agarrar mi cabeza y decir: “chau, borro todo el disco duro, formateamos de nuevo”, no, eso no, y menos a mi edad.</p>	Desde su lógica busca establecer puentes para comprender el Tai Chi
6.16	Yo empecé con 38 años; o sea, si lo agarrás de chiquito capaz que si, pero... Entonces yo digo: “no, yo no puedo renunciar a la lógica que traigo, esto me parece positivo, me parece muy bueno, entonces a ver qué puentes hay, que conexiones hay”. Entonces ese fue como internamente el trabajo de siempre.	Sin renunciar a su lógica, busca establecer puentes hacia el Tai Chi
6.17	En lo psicológico, yo el formato que traía, o la preparación, era porque yo había leído bastante Jung; de la visión freudiana ya me empezaba a apartar, y después incursioné mucho por el focusing de Gendlin, que en Estados Unidos desarrolló la técnica de enfoque corporal, porque el tipo este se da cuenta de que las personas que en su terapia hacían procesos, iban dando pasos en su curación, lo hacían cada vez que tenían un click corpóreo; o sea, cuando ellos le podían dar nombre a movimientos corpóreos que tenían. Entonces él desarrolló toda una técnica de cómo escuchar el lenguaje del cuerpo. Entonces a mí todo eso es como que me prepara, me sirve de puente para poder sumar el Tai Chi.	Formación que le permite asimilar el Tai Chi
6.18	<b>Bien. ¿Me podés hablar de tu práctica; cómo es cuando vos</b>	Practica todos

	<p><b>llegás, cuando practicás, cuando salís?</b></p> <p>Yo actualmente practico todas las mañanas, 20 minutos por día; ese es mi ritmo de práctica... A ver, pasan varias cosas. Primero que la gran confusión mental con que a veces me encuentro al comienzo de la práctica; confusión mental le llamo a la preocupación que tengo aquí, de hacer esto, lo otro, que da vueltas, no termina de cerrar, como en un laberinto sin salida.</p>	<p>los días</p> <p>Antes de practicar se encuentra con una confusión mental; preocupaciones de cosas que tiene que hacer</p>
6.19	<p>Bueno, el sólo hecho de centrar mi atención, que mi mente esté suavemente atenta, porque tampoco en gran cosa, o sea, suavemente atenta a un movimiento, acompasado con la respiración, repetitivo, sabiendo que le ponés una intención muy sencilla, como puede ser el empujar, o la grulla extender las alas; el sólo hecho de poner la atención en esas cosas que son tan simples, tan sencillas, y al mismo tiempo el sólo hecho de desarrollar la percepción en todo eso; o sea, se te agranda el campo, la capacidad de percepción; lo que antes te parecía un mundo enorme, despelotado, un quilombo, lo que antes parecía eso te queda como diciendo: “bueno, era esto, si” (tono de pequeño, simple).</p>	<p>Centrar su atención en los movimientos, acompañados con la respiración y la intención, le agranda el campo perceptual</p> <p>Puede salirse de los problemas y verlos desde un lugar más sencillo, más simple</p>
6.20	<p>O sea, yo creo que se mezcla algo orgánico, algo emocional; orgánico porque al permitirte una buena oxigenación, eso ya te cambia hasta la manera de pensar.</p>	<p>Respirar mejor cambia la manera de pensar</p>
6.21	<p>Eso por un lado, después por otro, yo creo que hay una conexión con el placer, o sea, cosas muy sencillas, muy habituales, que no tenés que hacer nada, vos las captás como placenteras, como benéficas; el placer en sentido de lo benéfico, de lo que te da gusto, que produce una sensación de felicidad.</p>	<p>Siente placer, sensación de bienestar y felicidad</p>
6.22	<p>En la psicología junguiana, ese sería el self, viste ese que habla Jung? O sea, al volverte consiente de la totalidad corpórea, desde los pies; porque tenés que estar atento a cómo tocás, los pulpejos... Al hacerte consciente de la percepción que tiene tu cuerpo, vos sentís una conciencia de la totalidad del self, de la totalidad del yo, de lo que vos sos.</p>	<p>Al tomar conciencia de la totalidad de su cuerpo, experimenta la totalidad de sí mismo, de lo que</p>

		es
6.23	Y eso es muy sano, porque entonces empezás a ver cuál es el cambio que se da a como entraste, así todo colgado. El cambio que se da es que vos te das cuenta de que no sos una preocupación, sino que tenés una preocupación; o sea, la preocupación no es todo lo que vos sos, no es todo tu mundo.	Conectar con su totalidad le permite ver más allá de sus preocupaciones
6.24	No, tu mundo está compuesto de todas otras cosas, y en conexión con todo el mundo del universo, en conexión con, llamale la energía universal, energía de la humanidad, colectiva. Pero como que se te amplía la conciencia de totalidad, y la preocupación cobra su verdadera dimensión, ocupa el lugar que tiene que ocupar. Tiene como ese efecto.	Se amplía su conciencia de totalidad y puede verse en conexión con una totalidad que lo trasciende  En ese contexto su preocupación ocupa su verdadera dimensión
6.25	<b>¿Qué más me podés decir de la práctica, descriptivamente, esto que vos me decías de la respiración, de sentir los pies; qué más te va pasando?</b>  Algo que me ha pasado acá, es el hecho de practicar con otros. O sea, que no es solamente buscar la sintonización de los movimientos tuyos, con la respiración, sino que tus propios movimientos tienen que ir al unísono de los movimientos del grupo; o sea, todos buscamos hacer lo mismo, pero a un mismo momento. Bueno, eso te da una conciencia de comunión, de comunidad, muy sencilla también, muy elemental, pero muy clara. Eso es una de las cosas que yo rescaté.	Al sintonizar sus movimientos con los del grupo, siente una conciencia de comunión
6.26	Y después, lo que me pasa al practicar, por ejemplo cuando hago el ejercicio de empuje de manos, que viste que son todos esos movimientos como muy suaves, de contacto. Bueno, cuando te toca hacerlo con el sexo opuesto; ahí yo aprendí a relacionarme con una mujer de una forma muy diferente; con mucho respeto, con mucha delicadeza, sin segundas intenciones, o sea, se te abre un campo muy sano. Me parece que no te estoy respondiendo, yo me fui ya a la interpretación... Digamos ¿qué hago cuando practico?	Al practicar con una mujer, relacionarse con respeto y delicadeza

6.27	<p><b>Si, tu experiencia concreta.</b></p> <p>Es así, una experiencia de desacelerar, calmar, ganar en libertad; o sea todas estas son las cosas que yo voy sintiendo en una hora de práctica.</p>	<p>Calma, libertad, tranquilidad</p>
6.28	<p>Esa libertad, te sentís que sos más vos, y después que bueno, que tiene efectos en el alma, y terapéuticamente y corporalmente si ayuda.</p>	<p>Sentir que es él mismo</p> <p>Efectos en el cuerpo y el alma</p>
6.29	<p>Yo cuando empecé a practicar fumaba, y de tanta respiración y oxigenación, yo fui dejando de fumar, así, pero casi sin... como una consecuencia natural de la nueva vida, porque ojo, esto empezás así con una práctica, pero después se te hace un hábito; no podés pasar mucho tiempo sin practicar, como si te faltara un alimento.</p>	<p>Dejó de fumar naturalmente</p> <p>La práctica se hace un hábito y siente que necesita practicar</p>
6.30	<p>Esa es una cosa, y después la otra es el; uno vivía por ejemplo, con dolores en las articulaciones, musculares, en la columna, por ahí en las rodillas, y realmente la práctica poco a poco te va quitando eso, ya como que se van perdiendo. Esto son incidencias directamente que hay en el cuerpo, pero tocan más profundo.</p>	<p>Los dolores corporales que tenía fueron desapareciendo</p>
6.31	<p><b>¿Te das cuenta de otras modificaciones en tu vida diaria que te haya producido el Tai Chi? Esto que me decías de la calma, la desaceleración... ¿Esto lo podés trasladar a otras situaciones de tu vida?</b></p> <p>Y, te diría que no te queda otro camino que trasladarlo a toda tu vida.</p>	<p>Lo que se experimenta en la práctica, se traslada a la vida en general</p>
6.32	<p><b>¿Eso se da naturalmente, o te lo proponés?</b></p> <p>Y, hay un período en que estás en pugna. Hay un período en que tenés una serie de novedades que son benéficas, pero los hábitos adquiridos por tantos años dicen: “no, este lugar no lo quiero dejar”.</p>	<p>Al principio cuesta cambiar los viejos hábitos</p>
6.33	<p>Entonces vas como pendulando; a veces sos el pagano que te hacías mierda, que te fumabas medio atado de puchos, y de repente dejaste de fumar... Hay un período que vas pendulando, pero es evidente que esto va ganando, porque es saludable. Pero</p>	<p>Pero de a poco los cambios del Tai Chi se van incorporando, porque son saludables</p>

	hay otra cosa que te quería decir... ¿me podés repetir la pregunta?	
6.34	<p><b>Si, ¿en qué situaciones concretas ves que trasladás a tu vida lo que aprendés con el Tai Chi?</b></p> <p>Ah si, bueno, después, qué sé yo, suponete que estoy en una reunión, donde hay temas fuertes, discusiones, gente que se calienta, y entonces ahí, yo antes me volaba, o sea, tenía que contenerme para no saltar a... o sea, a nivel pasional, emotivo, era muy agitada la cosa; después salías y estabas hecho mierda por un par de días.</p>	Antes se agitaba mucho en discusiones, y esto le hacía mal
6.35	<p>Y ahora con la práctica de Tai Chi, bueno, manitos sobre el tantien, me hago consciente de los pies, respiro, o sea, hay una serie de herramientas, de destrezas, que las tomás de la práctica, y las vas aplicando.</p> <p><b>¿Y eso modifica tu participación en la reunión?</b></p> <p>Si, para mejor, claro.</p>	Ahora utiliza lo que aprendió en Tai Chi para conservar la calma
6.36	<p><b>¿Y en tus vínculos en general podés observar eso?</b></p> <p>Si, en el vínculo con la mujer por ejemplo, vos acordate que yo no tengo mujer, no estoy casado. Entonces el modo de relacionarme con la mujer era muy limitado, pero acá no, de tanto estar así, piel con piel, y de una forma que hay respeto, sin otras intenciones. Como que se trasladan las destrezas que aprendés acá, al mundo. Ese es también un poco el consejo de Jorge (instructor).</p>	Respeto y claridad en el vínculo con la mujer
6.37	<p><b>¿Algunas otras situaciones donde veas la influencia del Tai Chi en tu vida?</b></p> <p>Y... te volvés más humilde. Te volvés más humilde porque al tener que estar más en conexión con la tierra, lo que vos te volvés es... si, a ver, la palabra que me sale es humilde, pero cómo se explica eso...</p>	Con el Tai Chi te volvés más humilde; la conexión con la tierra tiene que ver con esto
6.38	<p><b>Y, humilde viene de humus...</b></p> <p>De humus, claro, pero te volvés como más completo, dejás de lado todas las ambiciones fantasmagóricas; vos vas haciendo los pequeños pasos que te tocan hacer, pero siempre sobre la tierra, sobre tu propia realidad digamos. Aprendés a que tu realidad es esta; no sos un ángel, tampoco sos un demonio; sos un ser</p>	<p>Lo vuelve más completo</p> <p>Lo conecta con lo que es, con su propia realidad</p>

	humano...	Da sus pasos desde sí, y en contacto con la tierra
6.39	<b>Esto que vos me decías que te sentís vos mismo...</b>  Claro, pasás a la realidad de lo que vos sos. Y ahí está esto que te decía; la tierra de la que estás formado, es esa.	Conectar con él, es conectar con la tierra
6.40	<b>¿Modificó tu contactó con tu cuerpo, tus sensaciones...?</b>  Si, si. Bueno, yo ahora detecto con mucha mayor rapidez cuando estoy sacado, cuando la cabeza la tenés ya demasiado saturada de cosas, preocupaciones; en seguida detecto cuando estoy así, entonces automáticamente durante el día buscás respirar, hacer tierra.	Se da cuenta con facilidad si está con la cabeza saturada y busca respirar y conectar con la tierra
6.41	Permanentemente yo, al menos en mi experiencia, no sé en otros, pero durante el día yo vivo más consciente de mi cuerpo, pero justamente como búsqueda de armonía, de no estar sacado con las preocupaciones, las ocupaciones. Entonces permanentemente estar en contacto con mi cuerpo.	Está en contacto con su cuerpo como fuente de armonía, opuesto a las preocupaciones
6.42	<b>¿Y ahí qué encontrás? Si estás con agitación mental, te das cuenta, bajás, ponés los pies en la tierra, y ahí...</b>  Y ahí busco centrar mi atención en el tan tien. Entonces automáticamente todas las energías que tenías acumuladas en la cabeza... poniendo la intención; la energía sigue a la intención, entonces poniendo la intención ahí, y solito se va como bajando ahí.	Al centrar su atención e intención en Tan Tien, las energías bajan de la cabeza allí
6.43	Al hacer eso, yo encuentro que las soluciones surgen con mucha más facilidad. Las mismas preocupaciones que tenías, las mismas preguntas que te hacías y que no podías resolver; al irte al cuerpo, al irte a la realidad de lo que sos, como que naturalmente y de manera muy sencilla, sale una respuesta así... sale sola la cosa.	En el cuerpo encuentra las soluciones que no encuentra con la cabeza, con sencillez y facilidad  El cuerpo es la realidad de lo que es
6.44	<b>¿Cómo una claridad?</b>	En el cuerpo

	Es como una claridad pero muy sencilla también. Es como una lucecita; es la lucecita que vos necesitabas para resolver el problema.	encuentra una espontánea claridad
6.45	<p><b>¿Eso aparece siempre que te conectás con tu cuerpo?</b></p> <p>A veces tenés que esperar un poco; no es tan instantáneo. O sea, a veces tenés que permanecer un buen rato ahí en tu centro, entonces ocurre. Ocurre o que la preocupación encuentra algo que la solucione, pero surge así, casi sin buscarlo; o lo que ocurre también es que la preocupación se diluye porque no era real, era hipotética, rollos que uno se hace...</p>	Al permanecer en su centro, encuentra claridad; a veces una respuesta, a veces la dilución del problema
6.46	<p><b>¿Y esa claridad la sentís en tu cuerpo, en tu mente...?</b></p> <p>No, yo te diría que es en una zona del alma muy de adentro. No es que tenga un lugar en el cuerpo donde vos la sentís. Tampoco es una cuestión racional. Es como una voz o una luz; como una sabiduría distinta de la que vos estabas buscando. Yo creo que es esa sabiduría. Como cuando vos consultás con tu abuelo, que estás en un despelote y tu abuelo de dice: “pero si es así”...</p>	Esa claridad no es puntualmente del cuerpo o la mente, sino una sabiduría distinta, más profunda
6.47	<p><b>Como la gente del campo...</b></p> <p>Claro, como la sabiduría más de la gente del campo; encontrás así ese tipo de respuesta.</p>	Claridad y simpleza
6.48	<p><b>¿Y cuándo eso aparece, lo seguís, o lo cuestionás?</b></p> <p>Cuando aparece es tan simple y tan evidente que no podés no verlo; es como que te diga: “dos más dos es cuatro”. En lo que a veces encontrás dificultad es en, si lo querés llevar a la práctica, es en la cantidad de consecuencias que llevaría. O sea, no ponés en duda lo que te apareció, sino esto que apareció, si lo pongo en práctica, qué consecuencias tendría para mí, para los demás... Pero por otra parte como aparece de forma tan espontánea, tan natural y te cierra, es como la ficha del rompecabezas que no encontrabas, que te cierra justo...</p>	<p>La claridad es evidente, precisa y casi incuestionable</p> <p>Al llevarlo a la práctica es donde uno evalúa sus consecuencias y qué hacer</p>
6.49	<p><b>Respecto a áreas como la creatividad o la espontaneidad, ¿eso lo sentís como un recurso que tenés a tu disposición?</b></p> <p><b>Creatividad no para el arte, sino para estar...</b></p> <p>Si, si. Lo que yo encuentro es que el Tai Chi hace que tu mente se haga más dúctil, más flexible, más adaptable... Entonces hay</p>	Con el Tai Chi, su mente se hace más dúctil, flexible y adaptable

	como una especie de expansión de la consciencia, incluso lógica.	Expansión de la consciencia
6.50	Todos los movimientos tienen que ver con eso; vos al llevar el rabillo del ojo a la mano que está saliendo desde atrás, y seguir acá... o sea, hay un montón de ejercicios que trabajan la amplitud mental. Pero después en la práctica, cuando lo llevás al día a día, si sabés hacer el vacío; ahí hay otra cosa que no te dije, pero que es importante. Si sabés hacer el vacío y conectarte con tu tan tien, y esperar que venga la respuesta a lo que estás buscando, ahí vos te das cuenta de que el vacío, todo ese proceso, te vuelve más dúctil, más amplio, más maleable; yo no sé si es creativo o espontáneo, pero sí todo ese tipo de cosas.	En Tai Chi se trabaja la amplitud mental  Al centrar su atención en Tan Tien, y dejar que las cosas sucedan, se vuelve más dúctil, más amplio y maleable
6.51	<b>¿Flexible?</b> Si, si.  <b>¿Esa flexibilidad te permite entonces abordar los cambios no desde la rigidez?</b>  Claro.	Más flexible para abordar los cambios
6.52	<b>Sino abriéndote a lo que aparece... Viste que en Tai Chi se trabaja con la idea de que no hay dos movimientos iguales, por más que sí, en esencia sea el mismo, del mismo modo que no hay dos días iguales...</b>  Claro, esa es toda la filosofía del Tao, pero eso no sentí que fuera algo nuevo, sino que yo ya lo traía. Esto de que yo sigo siendo yo más allá de los cambios...	Conciencia de ser el mismo más allá de los cambios

- Antes practicó otros deportes, pero no considera al Tai Chi como un deporte (6.1-6.2), ya que aquí la dimensión corporal se incluye dentro del alma o espíritu; en el Tai Chi se integra lo corporal con lo psíquico y lo espiritual (6.2-6.4).
- En Tai Chi experimenta bienestar, armonía, quietud, tranquilidad; es una experiencia que toca su alma (6.4). Además experimenta una sensación de bienestar, felicidad y placer (6.21). Y una mayor libertad, de ser él mismo (6.27-6.28).

- Lo que experimenta en la práctica, de a poco lo va trasladando a otras situaciones de su vida (6.31). Al principio cuesta cambiar los viejos hábitos, pero de a poco se van modificando, porque lo que trae el Tai Chi lo siente como saludable (6.32-6.33).
- Antes se agitaba mucho en discusiones, se alteraba, y ahora utiliza lo que aprende de Tai Chi para conservar la calma (6.34-6.35).
- Actualmente es más consciente de su cuerpo, y busca no perder esa conexión, que relaciona con la armonía (6.41). Se da cuenta con facilidad de cómo está, y si está con la cabeza saturada, busca respirar y conectar con la tierra; es algo que le sucede casi automáticamente (6.40).
- Respirar, centrar su atención en Tan Tien, conectar con sus pies y la tierra, hace que se serene de la agitación que trae de la calle y se ubique en un lugar diferente al de la racionalidad y la lógica (6.11-6.12).
- Para poder entender e incorporar el Tai Chi, es necesario situarse en una razón diferente a la científica, comprendiendo el hombre en vinculación al universo (6.12-6.13).
- No obstante, posicionándose en su lógica y su formación, busca establecer puentes para comprender el Tai Chi (6.15-6.16-6.17).
- Centrar su atención e intención en Tan Tien, hace que las energías que tiene acumuladas en la cabeza bajen allí (6.42). Ahí encuentra una claridad diferente; las soluciones surgen naturalmente (6.43). Al estar en su centro encuentra esta claridad; a veces es la solución a un problema, a veces su dilución (6.45).
- Esa claridad no es puntualmente del cuerpo ni de la mente, sino una sabiduría distinta, simple, sencilla, espontánea, como una luz (6.44-6.46).
- Cuando esa claridad aparece es algo evidente, tan preciso y apropiado, que resulta difícil cuestionar lo que señala. No obstante sí le surgen cuestionamientos a la hora de llevarlo a la práctica (6.48).
- La intención que se pone a los movimientos, influye en sus efectos (6.5). Mediante la intención pudo conectar el Tai Chi con la fe cristiana, y en la práctica experimenta esa conexión (6.7-6.8).
- Llama experiencia meditativa a este efecto que tiene el Tai Chi de “tocar su alma” (6.6-6.9).
- Practica todos los días (6.18). Es un hábito y siente que necesita practicar (6.29).
- Al empezar toma conciencia de su confusión mental y preocupaciones (6.18). Al concentrarse en los movimientos, la respiración y la intención, empieza a abrirse su campo perceptual, y lo que parecía complicado, se torna simple (6.19).

- Se da cuenta de que el sólo hecho de respirar mejor le cambia su manera de pensar (6.20).
- Al practicar toma conciencia de la totalidad de su cuerpo, y esto le permite tomar conciencia de la totalidad de sí mismo, de lo que es (6.22).
- Al tomar conciencia de la totalidad de sí mismo, puede ver más allá de las preocupaciones que distraen su atención, y ubicarlas en un lugar más apropiado, sin que estas se apoderen de él (6.23-6.24).
- Al entrar en contacto consigo mismo, se da cuenta de que es mucho más que sus preocupaciones, y puede verse en conexión con el todo; se amplía su conciencia de totalidad (6.24).
- Esta expansión de conciencia le permite, desde lo mental, ser más flexible y adaptable (6.49). A la vez encuentra mayor amplitud mental y perceptual (6.50- 6.19).
- Conectar con Tan Tien y la respiración, dejando que las cosas sucedan, es lo que le permite esa ductilidad, maleabilidad, amplitud (6.50) y flexibilidad, que le permiten abordar los cambios desde otro lugar (6.51).
- En Tai Chi conecta con la tierra y con su propio lugar; se vuelve más completo, sin pretender ser más ni menos, desenvolviéndose desde su propia realidad; a esto le llama humildad (6.37-6.38). Conectar con él mismo, con su propia realidad, es conectar con la tierra también (6.39).
- Al sintonizar sus movimientos con los del grupo, siente una conciencia de comunión (6.25).
- Al practicar con una mujer, puede relacionarse con respeto, delicadeza y claridad (6.26-6.36).
- Respecto a lo corporal, siente que le hace bien; de tanta oxigenación, dejó de fumar naturalmente (6.28-6.29). Además de a poco sus dolores corporales fueron desapareciendo (6.30).
- Es consciente, incluso desde antes de practicar Tai Chi, de que es el mismo más allá de los cambios (6.52).

**Conclusión**

**CONCLUSIÓN**

---

La psicología humanista encuentra en el individuo, la presencia de una fuerza que impulsa a éste hacia su desarrollo pleno. Ésta no se refiere a un aprendizaje externo, sino más bien a una cualidad presente en todo organismo viviente, cuya base se asienta en el sentimiento interno del propio cuerpo.

Atribuye una confianza fundamental a que esta disposición, resultará la mejor guía para orientar la conducta de la persona hacia su crecimiento, maduración y autodeterminación. Pero para que esto sea posible, el sujeto deberá ponerse en manos de los dictados de su organismo, dejando de lado ideas y preconcepciones que pudieren limitar su libertad.

No obstante, llama la atención sobre el hecho de que los resultados de la crianza y determinadas condiciones de vida, que alejan al individuo de su organismo, obstaculizan los efectos de esto que los autores humanistas llaman *tendencia actualizante*.

Los objetivos de la terapia se fundamentan en la capacidad que existe en el individuo, de desarrollar esta percepción interior del cuerpo, más allá de las circunstancias pasadas, y volver a conectar con su *sabiduría organísmica*.

Por este motivo se pretendió indagar la potencialidad del Tai Chi como un medio para acceder al organismo; explorando en practicantes avanzados de este arte marcial, aquellas características relativas al desarrollo pleno del individuo, descritas por la psicología humanista.

Debe destacarse, no obstante, que la conciencia corporal, si bien es un eslabón fundamental de la práctica, no es su finalidad en sí, por lo que muchas de sus implicancias encuentran sus raíces en la complejidad de esta disciplina.

Los efectos del Tai Chi, se inscriben sobre individuos únicos y particulares, lo que permite comprender determinadas diferencias encontradas en los relatos. Igualmente ha de señalarse que estas aluden principalmente a aquello en que la persona focaliza su atención, más que a una oposición de perspectivas respecto a un mismo fenómeno.

Por este motivo es válido decir que las entrevistas, si bien se distinguen, más que diferenciarse entre sí se complementan, permitiendo apreciar de este modo, la existencia de los emergentes que se describen a continuación:

En relación con el sentimiento interno del propio cuerpo, que es la base de la tendencia actualizante, no existen indicadores precisos que permitan delimitarlo, pero podría entenderse por tal, la conciencia del propio cuerpo, sus mensajes y sensaciones; las necesidades y dictados del organismo.

A este respecto, puede observarse que el Tai Chi facilita la conexión con el propio cuerpo y lo que sucede dentro. Los practicantes destacan la respiración y el aquietarse como

puntos claves para sentir; “... es hacer silencio, porque es conectarse con uno, sentirse, desde la respiración, hasta todas las partes del cuerpo...”; “... te hace bajar las revoluciones de la cabeza y que vos te puedas escuchar más...”.

Los pensamientos van dejando lugar al sentir, y el cuerpo comienza a relajarse y liberarse de tensiones; “... y los pensamientos, al principio sí, seguís enganchada con las cosas que hay que hacer, pero después se van, y yo creo que no hay pensamientos; es sentir...”; “... con la respiración, los movimientos, vas liberando todas las tensiones que se te acumulan...”.

En oposición a la importancia que asignan al sentir, describen “la mente” o “la cabeza” como un lugar de automatismos, como el sitio donde se asientan las presiones sociales y los mandatos; “... no tenés ni tanto lío, ni tanta confusión social...”; “...tratar de conectarme y que sea muy difícil porque la cabeza piensa, piensa, piensa, y no para...”.

Afirman que la práctica permite salir de esos esquemas, y encontrarse con una consciencia más profunda de sí; “... yo creo que la consciencia de uno mismo, de lo que uno es y de lo que uno siente, y de cómo va actuando en la vida, viene por el lado de sentir el cuerpo...”; “... al hacerte consciente de la percepción que tiene tu cuerpo, vos sentís una consciencia de la totalidad del self, de la totalidad del yo, de lo que vos sos...”.

En este contexto, la conexión con el cuerpo toma un valor particular, y representa un lugar de sabiduría y tranquilidad; “... durante el día yo vivo más consciente de mi cuerpo, pero justamente como búsqueda de armonía, de no estar sacado con las preocupaciones, las ocupaciones...”; “... las mismas preocupaciones que tenías, las mismas preguntas que te hacías y que no podías resolver, al irte al cuerpo, al irte a la realidad de lo que sos, como que naturalmente y de manera muy sencilla, sale una respuesta así... sale sola la cosa...”.

A diferencia de lo que describen respecto a lo mental, los practicantes encuentran en el sentir algo que les resulta completamente propio. Esto evidencia una clara identificación con su organismo, y se traduce en un mayor sentimiento de libertad; “... no hacer algo porque la mente lo diga, sino porque realmente lo siento así...”; “... si uno siente que algo es para uno, tomarse la libertad de elegir sinceramente por uno mismo y nada más...”.

Esto se relaciona con el sentir, con la conexión interior del sujeto, dejando de lado aquellos juicios que pudieran estarlo distanciando de sí mismo; “... el sentir que algo es para uno, es trascender un juicio de valor que muchas veces nos aleja de lo que de verdad queremos...”; “... antes que alumnos, o buenos o malos, o lo que sea que nos identifique, somos personas que sentimos el roce del aire con la piel, que sentimos el agua cuando nos moja, eso que sos es anterior a todo juicio, rol o circunstancia...”.

Así el individuo se orienta en función de sí mismo, encontrando satisfacción en ello, y confiando, tal como sugiere la psicología humanista, en los dictados de su organismo; “...

*mientras más práctica tiene uno, creo que tiene más la chance de poder escuchar y ver lo mejor para uno, lo que mejor hay que hacer...”; “...siento que esa voz de lo que uno necesita, está adentro de uno, y que tiene que ver con la percepción, con la escucha, el poder descubrirlo...”.*

De este modo, el individuo se vuelve responsable de sí mismo, eligiendo y orientando su conducta en función de lo que considera apropiado para él; *“... el camino es la búsqueda interna, y es algo muy propio, y uno no puede delegar eso en un grupo, ni en un maestro, ni en nadie...”*; *“...creo que todos somos únicos, y no hay un patrón de vida que vos digas: la vida debe ser así; es totalmente personal...”*.

El hecho de sentir su cuerpo y vivir desde allí; esta presencia que los sujetos describen y que se relaciona claramente con su autonomía, genera también como consecuencia, un mayor sentimiento de libertad; *“... me sentía muy libre de mis acciones”*; *“...es así, una experiencia de desacelerar, calmar, ganar en libertad...”*.

Esta aceptación propia, y este paulatino autoconocimiento que se van dando a medida que el sujeto se acerca a sí mismo, se encuentran en íntima vinculación con lo que en psicología humanista se denomina *apertura a la experiencia*, y que hace referencia a la captación desprejuiciada de los estímulos, tanto internos como externos, lo cual le permite al individuo disponer de la mayor cantidad de datos posibles para orientar su conducta.

En este sentido puede observarse que el detenerse y sentir que ocurre en Tai Chi, vinculado a los movimientos suaves y la respiración, permite que el campo perceptual se amplíe, expandiendo la conciencia de lo que ocurre tanto en el interior, como en el exterior del individuo; *“... el hecho de callar, de hacer silencio, de conectarse simplemente con la respiración y con el movimiento; tan armoniosos, tan lentos, es como que yo siento que abro muchísimo la percepción y la escucha en general...”*; *“... te va llamando, como golpeando la puerta; adentro te va llamando, a percibir, escuchar, lo que pasa adentro, lo que pasa afuera...”*.

Y tal como describen los autores humanistas, esta ampliación de la consciencia facilita el desenvolvimiento en las circunstancias y la solución de problemas; *“... te agranda el campo, la capacidad de percepción; lo que antes te parecía un mundo enorme, despelotado, un quilombo, lo que antes te parecía eso te queda como diciendo: bueno, era eso, si...”*; *“... sabía en qué lugar estoy, quién tengo al frente, cómo estoy yo en ese momento, cuál es mi necesidad...”*.

A su vez, como una cuestión complementaria, los practicantes destacan la energía y vitalidad que encuentran en el Tai Chi, como un aspecto sumamente favorable para enfrentar situaciones o actuar en la vida; *“... está toda la parte emocional, energética, las ganas de hacer cosas; la vitalidad te diría...”*; *“... me quitó mucha pereza el Tai Chi; tenés otro estado físico y mucha menos pereza de hacer un montón de cosas...”*.

Así es que la apertura de la percepción, la vitalidad, y la sabiduría que encuentran en el cuerpo, ubican en un lugar privilegiado la conexión con el mismo; *“... a veces sentir que uno está en una situación difícil, y bueno, tratar de sentir el cuerpo, sentirse bien parado, que uno está en equilibrio, respirar profundo, conectarse con la respiración, bueno, siempre uno puede mejorar lo que está sucediendo...”*.

Retomando la cuestión del autoconocimiento, es dable observar cómo el Tai Chi, llega a lo profundo de la persona, volviendo a esta más consciente, no sólo de su cuerpo, sino también de sus emociones, sentimientos y pensamientos; *“... es que el Tai Chi es energía, y la energía mueve todo, desde el dedo del pie, hasta la última neurona, y cada pensamiento o emoción que genera un movimiento; entonces el Tai Chi afecta todos esos campos...”*.

Lo que sucede, no es sólo la toma de consciencia de cómo está el individuo, sino también la modificación de esos estados; el Tai Chi pone en movimiento estas dimensiones de la persona; *“... por ahí vos estás así medio, que te sentís un poco mal, y empezás a mover la energía dentro del cuerpo, y se pone como más saludable o activo, y eso hace que muchas cosas cambien...”*; *“... practicando Tai Chi se produce una, llamémosle bienestar, armonía, tranquilidad, quietud, no solamente por hacer movimientos físicos; no solamente por la mecánica del movimiento, sino también por una experiencia interna, que tocaba el alma, o sea, la psique se veía afectada por la práctica...”*.

En contacto con estos beneficios que el Tai Chi ofrece para enfrentar circunstancias y desenvolverse en la vida, está uno de sus principios básicos, que es la continuidad en el movimiento; *“... no hay problema, es cuestión de fluir...”*.

A su vez, esta fluidez que se menciona en el ejemplo, tiene que ver con el trabajo de desbloques a nivel corporal que se produce al practicar, pero como se mencionó anteriormente, este *desbloquear* llega a estratos más profundos del ser; *“... con el Tai Chi empecé a fluir más. Al fluir primero mi cuerpo, o sea, mi estructura corporal, empezó también a fluir mucho más mi mente...”*; *“... lo que yo encuentro es que el Tai Chi hace que tu mente se haga más dúctil, más flexible, más adaptable... Entonces hay como una expansión de la consciencia, incluso lógica...”*.

Puede observarse entonces que, si bien con fines expositivos se intentan precisar los efectos de esta disciplina por separado, todos forman parte de una totalidad, y la ampliación de la percepción, va de la mano con la escucha interna, el actuar por uno mismo y desenvolverse con libertad y fluidez en las circunstancias.

Respecto a este último punto, debe destacarse que la fluidez, tanto mental como corporal, entran en vinculación en Tai Chi, con el equilibrio dinámico entre las polaridades, y a su vez, esto se relaciona con una no adherencia a los extremos; *“... volviendo a la esencia de la práctica, es todo yin y yang, pasar del día a la noche, de la suavidad a lo rústico, pasar de la euforia a la calma, porque la vida es así...”*.

Esta idea de continuidad y fluidez se relaciona claramente con un objetivo central de la terapia humanista, que es la búsqueda de que el individuo sea un proceso en continuo cambio, abriéndole así la posibilidad de adaptarse a las circunstancias siempre variables de la vida.

Una consciencia profunda de sí, una identificación con la esencia de la persona, le ofrece a ésta la posibilidad de vivir desde su centro, más allá de las circunstancias; *“... vos te das cuenta de que no sos una preocupación, sino que tenés una preocupación; o sea, la preocupación no es todo lo que vos sos, no es todo tu mundo. No, tu mundo está compuesto de todas otras cosas y en conexión con todo el mundo del universo...”*.

Al mismo tiempo, las interacciones y vínculos de la persona, también se ven afectados por este mayor contacto consigo mismos, tornándose de este modo más profundos y nutriéndose del respeto por las particularidades de cada uno; es decir, el verse con claridad a uno mismo, permite ver con claridad al otro, reconociéndolo y respetando su diferencia; *“... cuando uno está con alguien y comparte pudiendo sentir su cuerpo, siempre son como situaciones plenas o verdaderas, y no necesariamente profundas porque uno hable de algo serio, sino porque uno está ahí...”*; *“... por ahí uno pone muchas expectativas en las otras personas, queriendo que sean de una forma, o que actúen de una forma, y bueno, esta serenidad, o esta escucha, me han hecho dar cuenta de que la otra persona es lo que es; no es lo que yo quiero, sino lo que es...”*.

Debe remarcarse que, tal como plantea la psicología humanista, los practicantes también consideran a la persona como una totalidad, y los cambios que fueron experimentando en su interior, también se vieron acompañados por modificaciones en su cuerpo y sus movimientos; *“... empecé a tener una postura bastante más alta, con la espalda más derecha, con movimientos más tranquilos, más sutiles...”*.

Al mismo tiempo fueron cobrando una mayor consciencia de su funcionamiento corporal, y la importancia de esto en su salud y bienestar; se volvieron más cuidadosos y respetuosos de su cuerpo; *“... empecé a darle el respeto al cuerpo, de dormir, de alimentarme bien, y también de saber las consecuencias que eso tiene...”*; *“... tomar consciencia de esa salud, de esa responsabilidad que es el cuerpo, y bueno, cuidarlo como se merece...”*.

Tanto la práctica, como el cuidado corporal, repercutieron en una destacable salud a nivel físico; *“... energéticamente, sentirme con más energía, más fuerte, más sana...”*; *“... nunca yo creo que me había sentido tan bien de salud...”*

Desde esta perspectiva, puede apreciarse cómo la salud y el bienestar, son estados que tienen que ver con la totalidad de la persona, y cómo el trabajo a un nivel, actúa en los otros. Las influencias de la práctica en este sentido, se observan tanto en la postura corporal y los

movimientos, como en el cuidado y respeto del cuerpo, la energía y vitalidad que señalan los practicantes, y una excelente salud a nivel físico y orgánico.

### **Consideraciones finales**

---

Hasta aquí pudo observarse el estrecho vínculo que existe entre las cualidades descritas por la psicología humanista respecto al desarrollo pleno del individuo, y lo que dejan entrever los practicantes a través de sus relatos.

No obstante, y como se mencionó anteriormente, el Tai Chi Chuan, si bien involucra el contacto corporal, ésta no es su finalidad en sí, por lo que pueden comprenderse algunas características halladas en las entrevistas, y que no encuentran correspondencia en los planteos humanistas.

Ante todo, debe mencionarse el placer que encuentran los individuos al practicar, vinculado al estado de tranquilidad, armonía y paz interior. Es en ese contexto, en que las experiencias de los practicantes se acercan a una dimensión que ellos mismos denominan espiritual; el acercamiento a la esencia de la persona, y que no corresponde necesariamente con el *organismo* de los humanistas. Este más bien parece ser el camino que los sujetos encuentran para llegar a esa profundidad de su ser, pero que trasciende lo orgánico e incluso a ellos mismos.

El Tai Chi se plantea como un camino hacia la unión del individuo con el Tao; este es el desarrollo pleno de la persona visto desde la perspectiva taoísta, y si los relatos son fieles a la teoría, esto va más allá del funcionamiento desde el organismo; no obstante, el habitar el cuerpo, con plena consciencia, parece ser un paso fundamental en este sentido.

Y si bien resulta claro que el Tai Chi facilita al individuo el acercamiento a su organismo, resultaría arriesgado atribuir los efectos observados sólo a esto último, ya que la complejidad de la disciplina involucra, por mencionar dos de sus puntos esenciales, tanto la filosofía taoísta, como los ejercicios para la salud propios de Chi Kung. En palabras de Tew Bunnag (1989, p. 8), “... *La depuración y el fortalecimiento del cuerpo, no son fines en sí mismos, sino los cimientos en los que otros niveles de nuestras vidas pueden integrarse: un cuerpo en condiciones, un corazón libre de ansiedad, abierto y generoso, una mente clara y brillante...*”.

En vinculación con la teoría humanista, ésta menciona como ideal de salud, la *congruencia* entre el organismo y el concepto de sí mismo; es decir, que la identidad del sujeto se funde sobre su funcionamiento orgánico, lo que sería un proceso continuo, y no algo que se cumpla de una vez y para siempre.

En Tai Chi, por otra parte, si bien se observa un acercamiento al organismo y un continuo contacto con sus mensajes y sensaciones, no se trabaja puntualmente con la actualización del *concepto* de sí mismo. El hecho de que se realice mediante el cuerpo y no la palabra, hace que la simbolización de la experiencia, punto central en la teoría humanista, quede librada a las propias posibilidades del individuo. Así, el concepto de sí mismo, más que actualizarse, pareciera simplemente correrse, dejando lugar al *sentir*.

Esto que aparentemente no pareciera presentar ningún inconveniente, puede ser de utilidad para comprender cierta limitación con que se encuentran los practicantes. Se ha observado con regularidad en las entrevistas, que la práctica mueve aspectos emocionales que estaban tapados, pero que la persona muchas veces no sabe qué hacer o cómo canalizar aquello que se moviliza.

No podría señalarse esta particularidad como una limitación del Tai Chi, ya que no se incluye, al menos de manera explícita, dentro de sus objetivos. Más bien sí resulta una

precaución en cuanto a las potencialidades del mismo como un recurso terapéutico para la terapia humanista.

Por este motivo, el presente estudio pretende significar un aporte al campo de la psicología, con el objeto, no de comparar ni querer sustituir una disciplina por otra, sino más bien de integrar sus beneficios en miras a un abordaje del individuo y la salud, más íntegro y eficaz.

Desde esta perspectiva, el Tai Chi podría considerarse como un buen complemento de la terapia humanista, representando una instancia donde el sujeto no tiene la valoración incondicional del terapeuta, pero ensaya su autoafirmación y conocimiento.

Al mismo tiempo puede ser una actividad preventiva, ya que como se mencionó anteriormente, estar más en contacto con uno mismo y con lo que le pasa, permite ir adecuándose a los momentos, evitando crisis repentinas.

Otro punto a favor, es su actual difusión en el mundo occidental, y el hecho de que pueda ser realizado sin mayores esfuerzos físicos, siendo accesible de este modo, a personas de casi todas las edades.

Sus beneficios para la salud física, son también un punto que no puede dejar de considerarse en una perspectiva como la humanista, que aboga por una mirada integral de la persona.

Por otra parte, el hecho de involucrar el cuerpo, y el contacto con otros individuos, puede ser un aspecto favorable a la hora de trasladar los aprendizajes y cambios realizados en la práctica, a otras situaciones de la vida, ya que estos son experimentados en el propio cuerpo del sujeto y se refuerzan en la interacción. Esto en contraposición al planteo humanista, donde la autoaceptación del individuo emerge como consecuencia de la plena aceptación del mismo por parte del terapeuta.

A este respecto cabe hacer una reserva acerca de cuán posible es la aceptación plena de todos los aspectos de sus clientes por parte del terapeuta, y de cuán conveniente es el hecho de depositar en esta capacidad del mismo, la propia aceptación del individuo.

Desde la perspectiva humanista, un terapeuta en estas condiciones, sería alguien que está constantemente actualizándose, lo que involucra notables virtudes personales, que ninguna formación profesional podría garantizar.

No es el objetivo de este planteo poner en duda las cualidades ni la formación del terapeuta, sino llamar la atención sobre la ventaja de que, haciendo o no un trabajo terapéutico, sea el propio individuo quien a partir del contacto consigo mismo pueda revalorizar su cuerpo y su escucha interior.

Debe señalarse que muchas son las disciplinas que trabajan el contacto y la consciencia corporal, pero que este sigue siendo un tema escasamente explorado en psicología. Si bien la teoría humanista abre una puerta en este camino, corresponderá al ámbito de la ciencia y la investigación en psicoterapia, continuar con esta búsqueda hacia un mayor conocimiento de la complejidad del individuo y la salud integral. Mientras que en manos de los propios terapeutas y profesionales de la salud, está ampliar los límites de la práctica, siguiendo su formación hacia cada dimensión de lo humano en que lo oriente su espíritu.

## Bibliografía

### BIBLIOGRAFÍA

---

- BERMAN, M (1989). *Cuerpo y espíritu*. Cuatro Vientos Editorial. Santiago, Chile.
- BRENNAN, J. (2000). *Psicología: Historia y Sistemas. Lecturas*. Pearson Educación. México.
- BUNNAG, T. (1989). *El arte del T'ai Chi Ch'uan*. La liebre de marzo. Barcelona.
- CHEN & SNEYDER (1999). Citado por La Torre M. A. *Integrative perspectives*. Perspectives in Psychiatric Care. Vol. 44, Nº 2, 2008. Recuperado el 26-2-09 de <http://web.ebscohost.com/ehost/>

- FADIMAN, J. & FRAGER, R. (1979) *Teorías de la personalidad*. Harla, S. A. de C. V. México.
- FISCHER, C. T. (2006). *Humanistic Psychology and Qualitative Research: Affinity, Clarifications and Invitations*. *The Humanistic Psychologist*, 34(1), 3-11. Recuperado el 28-8-2008 de <http://web.ebscohost.com/ehost/>
- GARRIBIA, P. (2008). *Tai Chi Chuan*. Córdoba.
- GÓMEZ DE SILVA, G. (1988). *Breve diccionario etimológico de la lengua española* (3ª. Ed.). Fondo de Cultura Económica. México.
- GUIBELALDE, G (2001). *Escuelas de la psicología clínica contemporánea*. Editorial Brujas. Córdoba, Argentina.
- HAXTHAUSEM, M. & LEMAN, R. (1984). *Sentir el cuerpo*. Urano. Barcelona.
- HERNANDEZ SAMPIERI, R., FERNANDEZ COLLADO, C. & BAPTISTA LUCIO P. (2006). 4º edición. *Metodología de la investigación*. Mc Graw-Hill. México.
- HOFFMAN, L., PARIS, S. & HALL, E. (1996). *Psicología del desarrollo hoy*. Mc Graw-Hill. España.
- HUANG, L. (2007). *La esencia del T'ai Chi*. Cuatro Vientos Editorial. Chile.
- JASPERS, K. (1993). *Psicopatología General* (2a. ed.). Fondo de Cultura Económica. México.
- JIN (1992). Citado por Chou, K. L., Lee, P. W. H., Yu, E. C. S., Macfarlane, D., Cheng, Y. H., Chan, S. S., & Chi, I. *Effect of Tai Chi on depressive symptoms amongst Chinese older patients with depressive disorders: a randomized clinical trial*. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 2004, 19: 1105-1107. Recuperado el 1-8-2008 de <http://web.ebscohost.com/ehost/>
- JOURARD, S. (1974) *Healthy Personality*. Macmillan Publishing Co., Inc. Estados Unidos.

- LECLERC, G., LEFRANCOIS, R., DUBÉ, M., HÉBERT, R. & GAUGLIN, P. (1998). *The Self- Actualization Concept: A Content Validation*. Journal of Social Behavior and Personality, 1998, Vol. 13, No. 1, 69-84. Recuperado el 16-9-2008 de <http://web.ebscohost.com/ehost/>
- LOWEN, A. (1972). *La depresión y el cuerpo*. Alianza Editorial. Madrid.
- LOWEN, A. (1990). *La espiritualidad del cuerpo*. Paidós. España.
- MASLOW, A. (1954). *Motivación y personalidad*. Ediciones Diaz de Santos S.A. Madrid.
- MIRA Y LÓPEZ, E. (1969). *Manual de psicología general*. Kapeluz. Buenos Aires.
- REICH, W. (2005). *Análisis del Carácter* (3ª. ed.). Paidós-Surcos. España.
- ROGERS, C. (1959). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión. Buenos Aires.
- ROGERS, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona* (2a. ed.). Paidós. Buenos Aires.
- ROGERS, C. (1969). *Libertad y creatividad en la educación*. Paidós. Buenos Aires.
- ROGERS, C. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós. Barcelona.
- SCHILDER, P. (1958). *Imagen y apariencia del cuerpo humano*. Paidós. Buenos Aires.
- SIQUIER DE OCAMPO, M. L., GARCÍA ARZENO, M. E. & GRASSANO, E. (1998). *Las técnicas proyectivas y el proceso psicodiagnóstico*. Ediciones Nueva visión. Buenos Aires.
- TAYLOR, S. J. & BOGDAN, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós. España.

- WANG, Y., TAYLOR, L., PEARL, M. & CHANG, L.S. (2004). *Effects of Tai Chi Exercise on Physical and Mental Health of College Students*. The American Journal of Chinese Medicine, Vol. 32, No. 3, 453-459. Recuperado el 1-8-2008 de <http://web.ebscohost.com/ehost/>
- WAYNE, P. & KAPTCHUK, T. (2008). *Challenges Inherent to T'ai Chi Research: Part I-T'ai Chi as a Complex Multicomponent Intervention*. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Vol. 14, No. 1, pp 95-102. Recuperado el 26-8-2008 de <http://web.ebscohost.com/ehost/>
- YANG, J-M. (2003). *La raíz del Chi Kung Chino*. Editorial Sirio. España.



**Anexo**

---

**ENTREVISTA N° 1:**

<b>Nombre:</b>	Hernán
<b>Edad:</b>	34 años
<b>Tiempo de</b>	4 años

<b>práctica:</b>	
<b>Ocupación:</b>	Trabaja en una imprenta, es vendedor, y ahora está trabajando para la comunidad italiana. Estudia medicina china, y está haciendo una pasantía en consultorios de medicina china.
<b>Actividades previas:</b>	Jugó mucho tiempo al básquet y al fútbol con amigos.
<b>Ritmo y tono de voz:</b>	Habla algo rápido, con precisión y detalles de sus experiencias concretas. Su relato es bastante regular, en cuanto a su ritmo y tono no voz. Su respiración también es regular, sin acelerarse ni detenerse demasiado.
<b>Actitud y postura corporal:</b>	Manifiesta una actitud proactiva, tanto por lo que cuenta, como por su manera de expresarse; claro, preciso. El uso de su cuerpo y de sus gestos se adecúa al relato, sin ser excesivo, ni estar ausente.
<b>Impresión general:</b>	Hernán es flaco y alto, con cara de despierto. Da la impresión de ser una persona muy mental, pero muestra un claro contacto consigo mismo, con su interior, como con el exterior.  Viste ropa cómoda y se lo ve bien arreglado. Sus recuerdos son claros acerca de todo lo que cuenta.
<b>Otros:</b>	El entrevistador compartió con Hernán algunos meses de práctica en la Escuela Azul.

**Presentación:** Nos encontramos en la casa de Hernán. Estamos solos en la cocina. Son las siete de la tarde, y por la puerta entreabierta entran algunos rayos de sol.

Le comento de qué se trata la entrevista, que me interesa explorar los cambios que se produjeron en su vida a partir de que comenzó con la práctica de Tai Chi, y que para esto nos vamos a situar en la experiencia concreta de la práctica, para de ahí explorar aspectos de su vida cotidiana.

**Entrevista:**

**¿Cómo fue qué comenzaste con el Tai Chi?**

Yo trabajaba en una oficina, en una compañía de teléfonos, y estaba llevando a cabo un proceso de retiro voluntario, y estaba llevando a cabo una negociación con los abogados, muy tirante. Yo había decidido dejar la compañía, y la negociación se tornó... ellos desprestigiaban lo que yo había hecho, y yo había dado mucho, entonces fue un encontronazo

fuerte con estos abogados. Ellos tenían toda una estrategia de guerra, y yo era demasiado pichón, entonces estaba muy nervioso, me peleé con mi jefe, casi nos agarramos a trompadas, y bueno, estaba como muy irritable. Entonces un amigo que practicaba, me dijo que me podría servir. Yo había intentado practicar yoga, pero siempre que había ido eran grupos de mujeres, mayores, y no me sentía parte del grupo. Entonces yo estaba buscando alguna actividad para mi cuerpo y mi mente, pero no la alcanzaba a encontrar del todo. Yo siempre fui muy lector, muy de estudiar cosas de esoterismo, o vinculadas a la vida interior, pero era todo lectura, no ponía nada en práctica; era todo racional, no lo pasaba por el cuerpo.

Bueno, entonces llegué a la academia de Pablo Garribia y empecé a practicar, y ahí empiezo a sentir cómo todos esos mini combates que yo había tenido, los tenía todo el tiempo con mucha gente, y cómo el Tai Chi me acomodaba para enfrentarlos.

### **¿Cómo te acomodaba?**

Por empezar empecé a sentir que eso era más normal de lo que yo creía; como que yo estaba muy inocente con mis 30 años, estaba muy inocente con mis conflictos, o más que inocente, no los sabía trabajar. No eran conflictos significativos los que me pasaban todos los días; este sí, el de los abogados, sino conflictos, qué sé yo, ponete que el colectivero no te quiere subir, o vas a comprar cospeles y no tienen cambio, entonces todos esos mini conflictos yo me daba cuenta de que no los estaba trabajando bien. Me irritaba, me ponía nervioso, a veces me iba para atrás, me quedaba como retraído. Y cuando empecé con el Tai Chi, empecé a ver todos esos conflictos, a medida que yo iba practicando, y cómo podía aplicar ahí lo que iba aprendiendo en todo momento. O sea, a hacer la cola para pagar los impuestos, a una llamada por teléfono a alguna chica, a lo que sea.

### **¿Y de qué manera empezaste a posicionarte?**

Bueno, como yo lo viví, en el trabajo con el Tai Chi, se trabaja con las fuerzas: la fuerza de empujar, de repeler, de dejar pasar, entonces yo practicando la forma, que va siendo la gestual, o la coreografía de las fuerzas, fui empezando a llevar eso a todo momento, a toda situación, a todo grupo, con mis amigos, qué sé yo, comemos pizza o asado; empecé como a fluir. Yo era una persona muy tensa, muy rígida, con muchos esquemas que, cuando me los desbarajustaban, me ponía demasiado mal, o me retraía para que no me afectara eso. Y con el Tai Chi empecé a fluir más. Al fluir primero mi cuerpo, o sea mi estructura corporal, empezó también a fluir mucho más mi mente, y así me fui copando con el Tai Chi, sobre todo cuando empecé. Todo el tiempo iba descubriendo cómo posicionarme en los combates.

Yo había pedido el retiro voluntario para irme de viaje. Yo lo pedí en febrero del 2004, y me salió en mayo de 2005, y por varios motivos no podía viajar. Entonces me tocó todo un año en el que no trabajaba, y en el que tenía que esperar; cualidad que yo no tenía. Para mí esperar más de diez minutos ya era una locura, y acá estamos hablando de que tenía que esperar un año. Entonces empecé con el trabajo interior, y empecé a ver que todo lo que yo

había leído, todos los conocimientos que yo tenía teóricos, no valían de nada si yo no los ponía en práctica. Esto si vos lo escuchás, parece hasta obvio, y duele de obvio, porque vos decís: conocimiento teórico, si no lo ponés en práctica, no fluye, no sirve. Pero yo me di cuenta de que yo no lo estaba haciendo internamente, y ahí entendí que había que trabajar; que había que tener disciplina, que había que tener rigor con el cuerpo para practicar los días que uno no tenía ganas de practicar, y tener disciplina de hacer lo que uno creía, y eso me lo dio la práctica. Como que todo fue un descubrir de cosas, porque todos los conocimientos que yo tenía, que nunca los había terminado de poner en práctica. Qué sé yo, meditar, tener una idea en pos de un objetivo... ser buena persona; no los terminaba de poner en práctica, por lo que fuera. Yo sabía mil técnicas de meditación, pero nunca las había seguido más de tres, cuatro días y días salteados. Entonces ahí empecé a hacer el trabajo, empecé a practicar, practicar, practicar. Después empezó a llegar el Chi Kung, que es bien orientado a la salud corporal, y empecé a sentirme muy bien. Nunca yo creo que me había sentido tan bien de salud.

### **¿Cómo describirías eso?**

Yo nunca había sido una persona enferma, pero tampoco nunca había sentido lo que era estar sano; tener hambre moderado, no transpirar en exceso, dormir bien, no tener agüita en la nariz, no tener lagañas, sentirme con ganas de levantarme a la mañana, con sueño a la noche, no repetir la comida... cosas que yo pensaba que eran normales, y que ahora que lo veo no es normal. Y bueno, entonces para mí, que estaba empezando a entender más el mundo, que estaba haciendo todo un trabajo interior, y me estaba empezando a sentir más sano, fue un año muy bueno, muy interesante. Me prestaron una casa en Calera, de un amigo que se iba de viaje, así que estaba en la montaña, venía a Córdoba a practicar y a visitar a mis amigos, y bueno, después estaba en la montaña, practicaba. Y bueno, y así pasó el 2004. Entendí que a veces los tiempos no son los tiempos de uno, sino que son los tiempos para que las cosas se acomoden, y que mi impaciencia no era fundada; o sea, no tenía que tener preocupaciones. Cuando renuncié yo quería viajar a toda costa, y después sentí una paz, así como decir, bueno, viajaré cuando tenga que viajar si tengo que viajar. Empecé a entregarme más así, a la divinidad, o sea, no estar tan tenso y no querer estar organizando tanto, controlando; soltar el control, fluir. Me sentía muy libre de mis acciones. Como había empezado a aplicar todo esto, ya no discutía con las personas, estaba muy tranquilo.

### **¿Qué creés que fue lo que te permitió soltar el control y entregarte un poco más?**

Bueno, no trabajar fue un punto de inflexión muy importante. Yo había empezado a trabajar desde muy chico y con la idea de que uno tiene que trabajar ocho horas por día, de lunes a sábados; yo lo había hecho, desde los 18 años. Trabajaba y estudiaba, me metía en un curso, en otro, para estar actualizado, conseguir otro trabajo; siempre con la máquina prendida, con una imposibilidad de decir “bueno, un mes no voy a hacer nada”. No se permite eso, no? Aunque después pasa lo que me pasó a mí (risas) que ya no quiero volver a ese sistema, o

sea; pero descubrí otras cosas mucho más interesantes. Yo creo que toda persona tiene que darse un espacio para un trabajo interno. Y a mí me llegó; ni siquiera lo planeé. Ese año que yo renuncié y que me quería ir de viaje, y que al final se demoró un año, yo tuve todo ese año para aquietarme, y una vez que me aquieté, empecé a entender un poco más lo que estaba adentro mío, y cómo lo podía mover de una forma más acorde, más armoniosa.

**Cuando empezaste a practicar, ¿cómo estaba tu cuerpo, cómo fue cambiando?**

Bueno, para empezar, me sentía parado de otra forma. Yo no sé bien qué postura habré tenido antes, pero sí sé que la cambié porque mucha gente me lo dijo; empecé a tener una postura bastante más alta, con la espalda más derecha, con movimientos más tranquilos, más sutiles; yo era muy tosco, yo era el que se sentaba y se tropezaba con la silla, con los deportes también, yo era muy torpe, no tenía mucha fluidez. Entonces empecé a notarlo, y una compañera de la escuela me dijo: “¿vos te das cuenta de que te parás distinto, de que tenés otro cuerpo desde que entraste? Y ahí fue una cosa que yo la venía viendo, internamente, y cuando me lo dicen de afuera, sí, la verdad que sí, que lo cambié; y hacía seis meses que practicaba. Y después otros amigos también me lo dijeron, pero no tan marcado como me lo dijo ella.

**O sea que vos cambiaste la postura, la delicadeza en los movimientos, la fluidez.**

Exactamente, la fluidez.

**¿Y el valor que le dabas al cuerpo, fue cambiando en algo?**

Mucho. Primero, soy una persona que no se enfermaba nunca. Tenía algún problema, iba al farmacéutico y le preguntaba que podía tomar y seguía adelante. Igualmente yo no tomaba muchos medicamentos porque era de la idea de que no hay que tomar nada; o sea, rígido hasta en eso. Y bueno, empecé a darme cuenta de que a mi salud no la podía llevar un farmacéutico que no tiene idea de nada, y empecé a darle el respeto al cuerpo, de dormir, de alimentarme bien, y también de saber las consecuencias que eso tiene. No es que duermo bien desde el 2004; a veces me duermo a las 5 de la mañana, pero es como que tomo más conciencia de que eso va a tener un costo, entonces al otro día trato de dormir una siesta, o acostarme temprano, para reducir ese costo; digamos, tomar conciencia de esa salud, de esa responsabilidad que es el cuerpo, y bueno, cuidarlo como se merece. Bueno, tampoco voy al médico, sólo a médicos chinos, pero como una cuestión más preventiva.

**¿Y en relación a tus amigos, o gente de tu edad, notás alguna diferencia respecto al cuerpo?**

Si, totalmente. Bueno, a veces nos juntamos a comer un asado y yo me pongo a jugar con sus hijos, agachado a la par de ellos, y ellos cuando se agachan (los amigos), ya hacen el típico

sonido ese que hacía mi papá: “ahh...!” Yo me agacho a la par de los chicos, juego, los alzo. Bueno, también todos se empezaron a lesionar, o a ir al médico, por distintos problemas.

### **¿El Tai Chi puede ser una forma de prevenir problemas de salud?**

Si, totalmente. Yo lo noto en mi entorno. Yo hace más de cuatro años que no voy al médico, y mi grupo de gente va al médico cada 4 o 6 meses, por cosas que parecieran normales, que en otros ámbitos se considerarían normales, sin embargo cuando yo digo que hace 4 años que no voy al médico, yo parezco el anormal.

### **¿A qué parte de la práctica le atribuirías este valor preventivo?**

El Tai Chi no te permite tener bloqueos, y la enfermedad siempre nace de un bloqueo o una deficiencia, a mi criterio. Las deficiencias uno las puede llevar adelante en la ciudad, y a veces no tomás conciencia de eso; si salís viernes y sábado, puede que el lunes estés cansado, pero la gente se da un poquito más de cuenta de eso, pero de los bloqueos no, y los bloqueos son tanto orgánicos como emocionales, porque un bloqueo emocional termina en un bloqueo orgánico. Y esos bloqueos, cuando uno hace Tai Chi, los nota; qué sé yo, en una meditación te das cuenta de que todavía estás pensando alguna estupidez que discutiste con tu primo la semana pasada; esa discusión quedó bloqueada en tu cuerpo, en tu ánimo, y puede hacer mella en tu organismo. O algo más simple, comiste algo pesado y quedó algo bloqueado en tu aparato digestivo, y eso va a terminar en problemitas. Yo creo que las enfermedades tienden más a nacer en la parte emocional, y después a manifestarse en el cuerpo. No así en la antigüedad, que se trabajaba todo con el cuerpo, se cultivaba, se cosechaba, se cargaban bolsas, no había máquinas; en ese momento las enfermedades nacían más por cuestiones orgánicas, por exceso de trabajo, también por bloqueos, pero hoy por hoy, esta sociedad es mucho más sedentaria, y ya pasa por un bloqueo emocional. Ese bloqueo, o esa deficiencia emocional también, falta de amor, de alegría, de cariño, termina produciendo una enfermedad.

### **El Tai Chi entonces te permite darte cuenta del bloqueo por un lado, y por otra parte, ponerlo en movimiento...**

Exactamente. El Tai Chi y el Chi Kung, que son hijos de la misma madre, pero con movimientos más diferenciados, tienen ejercicios que permiten más el desbloquear y a su vez hacer fluir, eliminar bloqueos, de bronca, tristeza, miedos...

### **¿Te das cuenta de que te pasan esas cosas?**

Si, totalmente. Lo siento totalmente. Por ejemplo, la bronca en algún ejercicio que tenga algún sonido, la podés ayudar a salir, o en alguna mirada fuerte, o alguna expresión que tu cuerpo la haga; o que el ejercicio te lleve a alguna posición de manos y pies, que vos sientas que la estás drenando. Y otros ejercicios que te ayudan más a sentir que tenés que hacer fluir

las cosas; ejercicios simples, que tenés que mover las manos; uno en un momento empieza a sentir que lo que viene del pecho, le va a los hombros, de ahí a los codos y a las manos, que se sienten como más llenas, más presentes. No hace falta ser muy esotérico en eso, simplemente sentir, y sino con la simple intención ya me parece que es suficiente. A lo mejor acá estamos entrando en un terreno donde alguna persona va a decir: “no, no es así”, y yo tampoco tengo ganas de explicarle a esa persona que sí es así, porque para mí es así. Si la otra persona no tiene intenciones de sentir eso, me parece perfecto también, o sea, no me gusta el catecismo del Tai Chi; esto fue una experiencia buena para mí, y yo te estoy contando lo que yo siento.

**Hernán, por lo que me vas contado, veo que la salud para vos, la persona es como un todo; mente, cuerpo, y por lo que me decías, ves que la enfermedad se produciría por bloqueos emocionales que después se manifiestan en el cuerpo, pero a su vez, con el trabajo corporal, es como que vos podés volver a eso para darle fluidez.**

Exactamente, tal cual tus palabras.

**Vos me decís que por un lado el Tai Chi te permite conectar con ciertos bloqueos, entrar en contacto con esa parte de vos... ¿Encontraste algo más al entrar en ese contacto?**

Si, empecé a ver cosas como muy obvias, pero que hasta ese momento no me había detenido a observarlas. Creo que todo el mundo ha tenido algún encontronazo con la panadera o el kiosquero, pero yo empecé a tener más conciencia de ese momento como si yo estuviera abstraído, como si yo estuviera afuera. Viéndolo como un pequeño combate. Entonces empecé a trabajarlo estratégicamente, como se debe trabajar un combate. Sabía en qué lugar estoy, quién tengo al frente, cómo estoy yo en ese momento, cuál es mi necesidad. Entonces hago como un ejercicio de ese combate como si yo no fuese el que está ahí, sino como viéndolo desde afuera. Me dio mucho de eso, una vista panorámica de las cosas, las situaciones, los grupos sociales. Yo me veo en mi grupo de amigos, me veo yo desde afuera, y veo cómo son todas las relaciones de poder de ese grupo, que sí, siempre existieron, pero yo antes no las veía tan claras. Como que las cosas eran así porque cada uno era así y no se podía cambiar; empecé a ver cómo actuaba cada uno ante una situación, cómo actuaba yo como también pieza de ese conjunto, y me encanta. Hoy por hoy mi vicio es sentarme en una plaza y quedarme viendo la gente; que siempre me gustó, pero hoy por hoy me resulta mucho más placentero, de ver, cada persona, cómo pasa: la parejita que pasa discutiendo, los tipos que pasan charlando...

**¿Eso ya lo tenías antes, pero con el Tai Chi, puede ser que le hayas dado como una cosa más profunda?**

Si, mucho más; porque llegué mucho más adentro mío. Y estoy en eso, en ese camino. Lo importante para mí sería hacer un trabajo interno; yo lo encontré con el Tai Chi, otra persona

lo puede conseguir con el yoga, o haciendo una huerta o caminando. Yo lo conseguí con el Tai Chi, y por eso soy un agradecido de esta disciplina. Pero yo creo que lo fundamental es hacer un trabajo interno. Y ahí volvemos un poco al punto de partida: la sociedad no te permite hacer un trabajo interno. Tenés que trabajar ocho horas, si puede ser más; si estás refriado, andá a trabajar. Las publicidades de antigripales ponderan que te permitan seguir de día. Estamos en un sistema donde está mal hacer reposo, está mal perder el tiempo, está mal no tener ambiciones económicas, y es porque estamos en ese ritmo que no se permite, que es una rueda que entramos desde el jardín de infantes, y después el colegio, y después la facultad, y después tenés que hacer un posgrado y después tenés que trabajar, obviamente, y después tenés que ir ascendiendo, y llegar al objetivo; te llevan a pensar de que ese objetivo, esa misión que cumplen las empresas, son tus objetivos...

### **¿Y qué creés que es lo que te permite salirte un poco de eso?**

Y, yo creo que en cada persona debe ser distinto, pero hay momentos en la vida de las personas donde algo pasa, que les permite hacerse esa pregunta, “¿para qué estamos?, ¿qué sentido tiene la vida?”; no quiero caer tampoco en lo místico, pero alguna vez te lo tenés que preguntar, no puede ser que alguien viva sin parar un segundo para preguntarse qué hace, o hacia dónde va... No sé cómo se desarrollará esa pregunta en cada persona, y cómo la seguirá; yo en mi caso empecé a hacer trabajo interno, o sea, a pensarme y a repensarme todo el tiempo, a meditar, a practicar, a hacer lo que quiero, que será una frase bastante simple, pero muy pocas veces tenemos la posibilidad de hacer lo que queremos. Yo a veces digo: “hoy quiero almorzar a las cuatro de la tarde”, y ya; “no está bien almorzar a las cuatro de la tarde”, “cómo vas a almorzar a las cuatro de la tarde; eso no es un almuerzo, ni tampoco una cena, porque alguien dijo que tenías que almorzar a las cuatro de la tarde...”. Lo único que quería era alimentarme a las cuatro de la tarde! Entonces hacer lo que uno quiere lleva una serie de complicaciones, porque empezás a salirte de la norma, entonces empezás a generar así... que a veces uno mismo se hace problema, porque ya está adentro; a veces yo mismo me encuentro almorzando a las cuatro de la tarde y me digo: “qué estoy haciendo?!”, y después digo: “estoy comiendo y listo”. O sea, esas cositas así me pasan a menudo, y me alegro que me pasen...

### **Sería como, más allá de lo que debe ser, hacer lo que querés hacer; ¿eso tiene que ver con la creatividad, la espontaneidad?**

Si, totalmente. Después fui aprendiendo otras cosas, que los chinos no tenían psicólogo, porque ellos consideraban que en un cuerpo sano había una mente sana, que ya lo consideraban los griegos o los romanos, pero ellos realmente lo llevaron a un punto tan evolucionado, al punto de sostener que si vos tenés algún órgano enfermo, vas a tener alguna parte de tu carácter enferma, y ellos relacionan a cada órgano con un sentimiento, una sensación, y yo me di cuenta que cuando yo empecé a estar bien con esos órganos, a cuidarlos más, a darles lo que ellos querían, o sea, más salud, empecé también a no tener

problemas con esos sentimientos y emociones; puntualmente, para los chinos el hígado es el que genera la ira en un estado de desarmonía, y la creatividad en un estado de armonía. Entonces una persona con el hígado sano, que en Argentina lleva un tiempo tener el hígado sano, por nuestro tipo de alimentación, y bueno, yo dejé de tener ira y pasé a tener más creatividad, y fue así, yo lo sentí, lo viví con mi cuerpo a medida que yo fui limpiando mi hígado, con ejercicios, con medicinas naturales también, yo calmé mi ira interior y exterior, y al mismo tiempo empecé a tener más creatividad y a tener pensamientos más creativos. Y así, con otros órganos no lo sentí tanto, pero estoy seguro de que mi vaso páncreas no lo debo tener bien, porque fomenta el pensamiento rumiante, y yo últimamente no estoy decidiendo rápido las cosas, sino que las doy vueltas, y yo estoy convencido porque estoy seguro de que todavía no tengo bien ese órgano. No sé si esto a alguien le parecerá zonceras, pero los chinos lo hablaron hace miles de años, y son conceptos que han desarrollado en estudios, y casos y diagnósticos, y se da en todos los casos. Esto ya es más del estudio de la medicina china, pero ya que estamos hablando del estudio del cuerpo y la mente, lo amplío a esto, que yo también lo viví en mi propio cuerpo. Los pulmones tienen que ver con la tristeza, el riñón con el miedo, y el corazón con la euforia, y cuando uno está débil de los pulmones, está triste, y se acongoja por cualquier cosa. Y una persona con problemas de riñón, va a tener pánico, fobia, miedos.

**Bien. ¿Y en relación a tus vínculos, te das cuenta si te aportó algo el Tai Chi?**

Si, mucho, me doy cuenta de que me llevo mejor con mis amigos, con mi pareja también. Es muy lindo eso de ser un buen compañero, de no estar todo el tiempo queriendo imponerse, o dejando que el otro se imponga, sino ir fluyendo y a veces presionar por una situación que uno quiere, y otras veces dejar pasar, tener paciencia; situaciones cotidianas, no? Otras veces respetar los tiempos de cada uno. Yo era como el núcleo de mis amigos, y organizaba un asado y quería que estuvieran todos, y los llamaba por teléfono a la casa para que estuvieran todos, y hoy por hoy no, no lo hago porque respeto los momentos de cada uno. Si hoy no nos vemos por seis meses o un año, no deja de ser mi amigo, y también me gusta que respeten mis momentos, y antes para mí eso era una aberración que alguien no estuviera; ya hago mi vida y hay personas que no veo, por muchos motivos, sobre todo por los momentos de cada uno. Me permito ciertas cosas que antes no me permitía.

**¿Qué es lo que encontrás en el contacto con vos mismo?**

Yo creo que el encontrarse con uno mismo, es encontrarse con el Dios de cada uno... Yo no pertenezco a ninguna religión, pero siempre escuché que somos hechos a imagen y semejanza de Dios, y a medida que uno va descubriéndose, se va dando cuenta de todo ese potencial que tenemos, y que somos ese pedacito de Dios, esa gota de mar, que tiene la misma particularidad que todo el mar. Yo creo eso, y todos somos una gota de ese mar que podemos decir Dios, y tenemos todas las capacidades y fuerza para hacer lo que queramos, en la medida en que eso esté en armonía con el mundo, y esté nuestra voluntad de desarrollarnos.

O sea, somos una gota de ese océano, ni mejor ni peor que otra gota, simplemente somos una gota que tenemos todas las capacidades que tiene ese todo, como parte de ese todo.

### **¿Qué serían?**

Todas (risas). Las de estar, las de crear; la de crear ya es una capacidad que no nos damos ni cuenta que la tenemos, y bueno, somos creadores, sino vamos a un neonatal y vemos que una pareja de seres humanos puede crear una vida, y damos por sentado algo como eso! Y también tenemos la capacidad de amar, que es una capacidad que multiplica la experiencia de cualquier ser humano. Y tenemos la capacidad de sufrir, la capacidad de odiar también. La capacidad de lo que queramos, y las que no tenemos es porque todavía no las hemos desarrollado. Lamentablemente no somos conscientes de muchas de las capacidades que tenemos.

### **La capacidad de ser lo que somos, y somos una parte de Dios...**

Exactamente. Me fui para cualquier lado pero bueno...

**No, está bien, todo es importante en esto... Se me viene una cuestión más. Cuando vos me hablás de reaccionar de distintas maneras frente a los pequeños conflictos cotidianos, por ejemplo esto que me decías de la panadera; ¿esto tiene que ver con escuchar más lo que te dice tu cuerpo?**

Mmm... Al fluir más, esa palabra la he repetido mucho en esta entrevista, pero es muy precisa; yo si voy a comprar facturas y no hay de membrillo, no es nada serio, o si no tiene cambio, no es nada serio. El Tai Chi, y esto no te lo dije, me ayudó mucho a ponderar, que es una palabra que no se usa mucho; a mí me ayudó mucho a ponderar. A ponderar para darle a cada cosa un sentido y un lugar. Por ejemplo que pasa, hoy por hoy, una persona se pelea con otra porque chocan los autos; digamos, es feo chocar, pero le tenés que dar un lugar a ese choque, ponderarlo, o sea, que tan importante en tu vida es ese choque, que va a pasar de acá a diez años con ese choque... Entonces empecé a ponderar cada combate. El otro día me chocaron. Estaba frenado y me chocaron. Yo hace diez años me hubiera bajado y lo cagaba a trompadas. Acá me bajé, el auto no estaba tan mal, el tipo me dijo: “no te vi”. Yo también lo podría no haber visto, así que bueno, “no te hagás drama”, fue lo primero que le dije. Intercambiamos los datos y listo. Y fue una situación totalmente armónica, y era algo desarmónico, digamos, algo que no funcionó, pero no fue nada serio, él pudo seguir adelante, yo pude seguir adelante. Para qué voy a juzgar una situación que a mí mismo me puede suceder... Me di cuenta de que juzgaba cosas que yo mismo hacía, y empecé a verlo con el Tai Chi, con la meditación. Entonces empecé a ser mucho más respetuoso de eso, de hablar menos, de ser menos estricto con eso. Si la panadera no me puede dar vuelta, no me hago problema, pregunto si alguien de la fila tiene cambio, o voy a otra parte, esas cosas que antes me trababa; hoy por hoy no, las pondero, y cuando me salen situaciones gordas, de peso, como no vengo agotado de las otras situaciones estúpidas, es como que vengo más

descansado y con la mente más tranquila para afrontarlas, y bueno, les doy una ponderación un poquito más alta, pero también las soluciono, o sea, no hay problema, es cuestión de fluir; y sumo otra vez más esa palabra...

**Bien, está bueno. Se nota que lo que me decís está como bien pegado a tu experiencia...**

Si, y algo que también me gustaría agregar, es que yo practiqué hasta octubre de 2007 en la escuela de Pablo (Garribia), y haber dejado y empezado al tiempo en otra parte, con otro grupo, otra gente, fue una experiencia de gran apertura para mí; o sea, salí, estuve todo el verano sin practicar y después volví a practicar. Eso fue algo muy lindo y muy importante para mí, y creo que también en el camino hay que ir haciéndolo a eso, de ir caminando uno. A veces uno empieza a caminar con un grupo, pero el camino es individual. El camino es la búsqueda interna, y es algo muy propio, y uno no puede delegar eso en un grupo, ni en un maestro, ni en nadie. Y si bien es muy interesante hacer una parte del camino con alguien, también es importante soltarse, porque sino uno se empieza a aferrar de lo conocido, y el camino es propio. Y cada tanto la vida te mete una bifurcación, y vos tenés que decidir para qué lado agarrar; es una responsabilidad propia, y mi camino es mío. Por eso me salí de toda religión también, porque estos grupos se creen los propietarios de la autopista por donde uno debe ir, como si hubiera un camino, cuando en realidad todos los caminos son correctos.

**ENTREVISTA N° 2:**

<b>Nombre:</b>	Gaby
----------------	------

<b>Edad:</b>	35 años
<b>Tiempo de práctica:</b>	8 años
<b>Ocupación:</b>	Es profesora de violín, directora de coro y canto.
<b>Actividades previas:</b>	Practicó un año de aikido y también hizo talleres de mimo y expresión corporal con la voz.
<b>Ritmo y tono de voz:</b>	Su tono y ritmo de voz varía mucho en función de lo que verbaliza. A veces habla rápido y respira con fuerza, mientras que en otras lo hace despacio, de manera más sensible, pero sin adherirse a ninguno de los dos extremos.
<b>Actitud y postura corporal:</b>	Sus relatos están llenos de vida, y acompaña lo que dice de gestos y expresiones faciales; como si relatara con todo su cuerpo, no sólo con palabras. Su actitud corporal y sus movimientos, si bien parecen ser suaves y delicados, guardan una fuerza y una firmeza detrás.
<b>Impresión general:</b>	Gaby es bajita de estatura. Es muy simpática y sonríe mucho. Su ropa es suelta, cómoda. Da la impresión de ser alguien divertida, inquieta, llena de vida.
<b>Otros:</b>	El entrevistador compartió con Gaby unos meses de práctica en la Escuela Azul.

**Presentación:** Nos encontramos en la casa de Gaby cerca de las 18 horas. Me cuenta que arregló con su marido para que llevara a sus hijos a pasear, así podíamos estar tranquilos. Gaby me conoce porque compartimos algún tiempo de práctica en la Escuela Azul. Luego de conversar un poco y detallarle en qué consiste, comenzamos con la entrevista.

#### **Entrevista:**

#### **¿Cómo fue que conociste el Tai Chi?**

Conocía alguna gente que practicaba, un amigo que daba clases, y me pareció lindo, alguna vez que vi, me pareció muy bello, muy armonioso, y otro amigo que también practicaba me invitó a ir.

Hace unos cuantos años decidí que laburar con el cuerpo era algo que me hacía falta, y que no lo quería dejar; de distintas formas, pero sabía que ese paso tenía que estar.

### **¿Antes de empezar con el Tai Chi?**

Si, antes.

### **¿Qué hiciste antes?**

Lo primero que hice fue mimo, dos años. Un taller de mimo, que bueno, ahí me encontré con el cuerpo, porque siempre había estado por el lado muy intelectual, toda mi formación escolar, y cuando terminé el cole, bueno, hacía mucho que yo quería hacer eso fue como: “guau”; hacía mucho que yo quería hacer eso y bueno, fue una muy buena experiencia. También hice teatro, que también trabajamos con el cuerpo. También hice algo de danza, y había hecho yoga cuando era más chica. Y bueno, estos talleres de cuerpo-voz, que eso fueron muchos años, individual, grupal...

### **Pero, el tema del cuerpo siempre estuvo presente...**

Y si, a partir de los 18 más o menos, por suerte, sino me hubiera ido por la cabeza.

### **¿Cómo es eso?**

Bueno, yo creo que la conciencia de uno mismo, de lo que uno es y de lo que uno siente y de cómo va actuando en la vida, viene por el lado de sentir el cuerpo, digamos. Es como un camino mucho más corto.

### **¿Más corto que qué?**

Que la parte racional o la observación intelectual que uno puede tener de uno mismo, o de cómo lograr las cosas; no es que eso no sirva, por supuesto, pero digamos, es mucho más fácil y más directo cuando uno lo pone en el cuerpo, porque uno vive con su cuerpo y uno digamos está tanto en los pensamientos y no siente todo lo que pasa, salvo cuando le duele algo (risas) digamos, como que... bueno, hay una conciencia que está; que se expande mucho cuando uno puede empezar a sentir desde el cuerpo, y en realidad se une todo. O sea, la mente está en el cuerpo también.

También una profe que tuve, que era una capa, que también hacía Tai Chi, ella nos hacía hacer Tai Chi, en las clases de música, y ahí yo conocí muchos movimientos, y nos hacía poner la música en el cuerpo, digamos; y andar por el campo, trepando por los troncos, y picar las pelotitas para tocar Mozart y un montón de cosas, que eran, ponerlo en el cuerpo. Que de hecho, tocar un instrumento es algo muy corporal, pero a mí siempre me había dado la sensación de que era muy intelectual, pero es re contra corporal, pero hasta ese momento no me había dado tanta cuenta.

### **Contame cómo fue cuando empezaste con el Tai Chi, cómo fue evolucionando lo que te iba pasando en la práctica, desde que llegaste, a medida que fuiste avanzando...**

Bueno, yo cuando empecé hacíamos Chi Kung y Tai Chi, las dos cosas juntas; creo que las dos van de la mano, ya que el Chi Kung tiene todo un fin terapéutico, que bueno, eso fue una de las cosas que noté, que yo me sentía muy bien de salud, me sentía muy sana practicando.

**¿Cómo describirías ese “muy bien”?**

Y bueno, de cómo estaba antes de practicar, a cuando empecé a practicar, empecé bueno, a respirar mucho mejor, que yo siempre he tenido problemas respiratorios, alergia, asma, y aparte energéticamente, sentirme con más energía, más fuerte, más sana. Eso fue como lo primero que noté. Y bueno, después notar esta... esta armonización, esta, como paz interior que te brinda este tipo de movimientos. También otras cuestiones que son como de equilibrio de las dos partes, que eso lo sentí durante mucho tiempo así, como muy marcado; uno siempre tiene un lado menos desarrollado que el otro, y que tiene que ver, por supuesto, también con el hemisferio del cerebro, y algo que me parece como muy bueno de los ejercicios, es esto de trabajar para ambos lados, y yo lo notaba mucho al principio en las dificultades, en lo que me costaba un lado, y cómo eso fue armonizándose, y creo que simultáneamente eso también armoniza, bueno, la parte intuitiva de uno, la percepción... todo lo que está del lado derecho.

**Entonces lo que vos me decís es que vos estabas muy en el lado izquierdo, y que con la práctica empezaste a trabajar el otro lado y empezaste a sentir esas consecuencias?**

Si, aparte de que se iba poniendo como más hábil ese lado, también eso, justamente te despierta más la intuición en general, la creatividad, varias cosas...

**¿Me dirías qué cosas?**

Si, sobre todo la intuición. Es como que... y eso lo sigo sintiendo, cada vez más... como que uno se pone más perceptivo de lo que sucede alrededor, de lo que les sucede a las otras personas; por supuesto de lo que le sucede a uno. Pienso que el tipo de trabajo que se hace; aparte al ser una práctica silenciosa, te lleva si o si a escuchar cosas, que no son los sonidos, que a veces estamos muy aturdidos de sonidos, de bombardeo de imágenes. El hecho de callar, de hacer silencio, de conectarse simplemente con la respiración y con el movimiento; tan armoniosos, lentos, es como que yo siento que abro muchísimo la percepción, y la escucha en general.

**Dijiste creatividad también...**

Si.

**Se te ocurre un ejemplo...**

Mmm, no sé.

**Creatividad entendida, no sólo para hacer una canción o una obra de arte, sino para cada momento...**

Si, para vivir. Si, tal vez eso, como más sencillo digamos. No es que te vas a convertir en un súper artista, sino como poder andar por la vida con más apertura, como con más posibilidades; y eso es creatividad. Es ver no solamente una forma, sino las alternativas, y eso también es creatividad creo.

**Y eso tiene que ver con la escucha interna y de las situaciones, no?**

Y si.

**¿Te animás a poner un ejemplo para bajarlo un poco más?**

Si, por ejemplo, a lo mejor te encontrás con un obstáculo, por decir, se te rompe el auto, y a lo mejor antes te amargabas pensando que no tenías solución, o que te ibas a quedar ahí parada; y bueno, por ahí se te ocurren otras alternativas... Es un ejemplo medio pavo, pero...

**¿Ves que eso te pasa frente a problemas que se te presentan?**

Si, ver como soluciones más creativas.

**Volviendo un poco a cuando empezaste a practicar, describime un poco tu experiencia, de cada cosa que te vayas acordando...**

Por ejemplo, una cosa que me acuerdo mucho, ahora que me preguntás, y que lo vengo observando en este último tiempo; me acuerdo que yo siempre cuando practicaba la forma, al principio, siempre me pasaba; mi rodilla siempre estaba más delante de mi pie, y no me daba cuenta, por más que el profe me lo dijera, lo hacía. Y una cosa que yo tengo tendencia en la vida, es a hacer más de lo que puedo; siempre he sido así, y todavía algo de eso hay; de sobrecargarme y hacer mucho más de lo posible; sobreexigirme digamos. Y recién este año empecé a darme cuenta de que ya eso casi no me pasa, a veces nomás, pero ya tengo mucha más conciencia, y también doy pasos como más cortos, y eso está muy bueno en la vida, porque más o menos voy sintiendo que voy al ritmo de lo que yo puedo, de lo que es posible para mí, sin caermme o sin irme para adelante, sino poder estar bien parada donde estoy, dando pasos más pequeños, pero firme y en equilibrio; sin perder el equilibrio. Es uno de los puntos muy importantes en el Tai Chi. En el cuerpo, y en todo lo demás; en la emoción, lo mental...

**¿El Tai Chi te aporta a tu equilibrio?**

Si, totalmente. Principalmente porque yo creo que el equilibrio viene de que uno está bien apoyado en la tierra. Porque se trabaja con esa idea de conexión con la tierra, y poder conectarse no es solamente sentirla, sino dejar que todo el peso esté apoyado en la tierra; o sea, apoyarse en la tierra. Y eso te da equilibrio, porque la tierra te sostiene (risas).

Como en todo, como en la danza, cuando uno quiere mantener el equilibrio, algún lado de uno tiene que estar bien apoyado, porque sino no hay forma. Si vos querés estar parado en una pata como una garza, bueno, esa pata que está en la tierra, tiene que estar recontrá apoyada en la tierra. Yo siempre quería zapatear, por ejemplo, me encanta esa cosa del malambo y todo eso, y me acuerdo que me querían enseñar a zapatear y no había forma de que me saliera, porque yo no largaba el peso. Porque encima vas pasando el peso de una pata a la otra, y no me salía ni, y ahora me sale, por qué, porque aprendí a largar el peso, o sea, poder soltar, digamos, y a la vez también por esto del equilibrio de las dos partes. Como que se equilibró eso y ahora está más equilibrada la cuestión. Y bueno, son como pequeñas cosas, pero son grosas.

**¿Y vos ves una relación entre el equilibrio físico, del cuerpo, y el equilibrio a otros niveles?**

Y si. Yo creo que eso existe, y que si uno es consciente de eso, existe mucho más. O sea, si vos ni lo pensás, creo que de todas maneras vas a andar más equilibrado por la vida, pero si aparte sos consciente de eso, y sos consiente en una situación, que a lo mejor de afuera te desequilibra; que sé yo una cuestión emocional, o un problema, como decíamos, si uno se para, y yo lo he hecho, a veces sentir que uno está en una situación difícil, y bueno, tratar de sentir el cuerpo, sentirse bien parado, que uno está en equilibrio, respirar profundo, conectarse con la respiración, bueno, siempre uno puede mejorar lo que está sucediendo, si uno se para desde ese lugar, por eso digo, ahí es cuando la conciencia entra en juego. Si adrede yo me conecto con eso, con más razón, yo voy a capitalizar ese equilibrio.

**¿Y lo hacés?**

Si. A veces no, pero creo que cada vez lo hago más.

**Entonces vos me decías que te das cuenta de que aprendiste a poner tu rodilla un poco más atrás; eso, ¿vos te das cuenta que hay una relación con lo que pasa en tu vida diaria?**

Si.

**¿Creés que uno sucede a causa de la otra, o que suceden juntas esas cosas? Digamos, ¿lo que pasa en tu vida diaria es por lo que modificaste en la práctica, o al revés, o ves que suceden las dos cosas...?**

Yo creo que el trabajo corporal, hecho con constancia, te mueve a hacer cambios internos; creo que te moviliza, y por ende en la vida te vas encontrando con cosas que bueno, que por ahí tenés que trabajar, y creo que este trabajo interior con el cuerpo las llama un poco. Podrían llegar por ahí de todas maneras si uno no hiciera este trabajo, pero bueno, por ahí se acelera el proceso, y bueno, creo que en realidad está en uno aprovechar, o sea, capitalizar

esto que te digo, lo que uno toma de la clase, los conceptos, de equilibrio, de cómo dar un paso, de cómo pararse, de cómo alinearse, cómo respirar; o sea, está en uno escuchar todas esas cosas para reflejarlas y usarlas en los conflictos que se van dando en la vida. Creo que suceden las dos juntas, y los conflictos también sucederían, y uno mientras más herramientas tenga para ir sorteando, porque en la vida siempre hay cosas para sortear, bueno, si uno tiene esas herramientas, creo que puede avanzar más fácilmente, sin sufrir tanto, y lograr más cosas también.

**Me queda claro que ves una relación entre el trabajo corporal y lo que va pasando en la vida; ¿qué cosas de la práctica llevás a tu vida?**

Si, sobre todo el escuchar. Que eso no lo dije recién. Mientras más práctica tiene uno, creo que tiene más la chance de poder escuchar y ver lo mejor para uno, lo que mejor hay que hacer. Porque bueno, por ahí podés practicar bárbaramente, pero si después andás por la vida a mil, y sólo parás cuando vas a la clase, capaz que no logrés mucho, porque bueno, está en uno también poder aprovechar esos principios. Porque uno puede andar por la vida a mil, sin escuchar nada, aunque practique Tai Chi. Pero bueno, creo que igual te va llamando, como golpeando la puerta; adentro te va llamando, a percibir, escuchar, lo que pasa adentro, lo que pasa afuera.

**Dijiste que te volvés más atenta a escuchar lo que es mejor para uno; ¿eso con qué creés que tiene que ver?, ¿a dónde estaría esa escucha, adentro tuyo, en las circunstancias...?**

Es un poco difícil la pregunta..., pero creo que hay momentos en la vida donde uno tiene que ir tomando pequeñas o grandes decisiones, no? Desde decidir qué va a hacer primero cuando se levante, decidir con quién vas a trabajar, lo que vas a estudiar, qué se yo, muchas cosas, lo que vas a hacer en tu vida, y siento que esa voz de lo que uno necesita está adentro de uno, y que tiene que ver con la percepción, con la escucha, el poder descubrirlo. Y bueno, creo que para eso ayuda muchísimo el Tai Chi, por lo que te decía, porque es hacer silencio, porque es conectarse con uno, sentirse, desde la respiración, hasta todas las partes del cuerpo, y el cuerpo es el que sabe, el cuerpo sabe lo que uno necesita (risas), y creo que eso siempre está. Los niños, desde que son bebés, sienten y actúan de acuerdo con lo que necesitan; lloran si tienen hambre, o si se hicieron caca y le molesta, no tienen muchos rollos, pero a medida que vamos creciendo, a veces, nos vamos alejando de esas percepciones; obviamente que vamos ganando un montón de otros aprendizajes, pero digamos, escuchar el cuerpo y lo que te dice, no es solamente el cuerpo, no es solamente un pedazo de carne, sino que en el cuerpo habita la esencia de uno, no sé, llamémosle como quieras, el alma, el espíritu o la vocación, o lo que vinimos a hacer a hacer a este mundo, digamos, todo eso, si uno escucha el cuerpo, también escucha todo eso; no es el cuerpo sólo. Porque por ahí uno habla de cuerpo, y en esta modernidad, uno habla del cuerpo, y el cuerpo parece ser nada más que una cuestión sexual, o de atracción, o de estar con los músculos firmes, y creo que la profundidad del cuerpo pasa por otro lado.

**Entonces el Tai Chi resulta un buen camino para entrar en contacto con el cuerpo.**

Si, con uno mismo.

**Bien, entonces no sólo entrás en contacto con tu cuerpo, sino con vos misma. ¿A esto de le podemos decir “conciencia de vos misma”?**

Si.

**Bien, si te situás en la práctica, ¿qué otras cosas podés percibir mediante esta conciencia?**

Bueno, aparecen muchas cosas, aparecen también a veces emociones, cosas que hay que resolver. Por ahí no se pueden resolver con el Tai Chi sólo. A lo mejor te conecta con... qué sé yo, ponele a mí hace un tiempo me apareció como una tristeza muy honda; no digo que el Tai Chi me haya traído eso, pero yo siento que uno va limpiando capas, como una cebolla. Uno va solucionando una cosita, y otra cosita, y va llegando más al fondo, y en un momento en ese fondo se me abrió así como una tristeza muy fuerte, que bueno, había que ver también de dónde venía, porque yo no me podía dar cuenta de dónde venía, porque no era de hoy, era una tristeza muy vieja, y bueno, por ahí esas cosas, digamos, lo bueno que tiene, es que uno se encuentra, que aparecen cosas. No sólo tensiones, o cosas del cuerpo, sino también estas cosas; a lo mejor descubrirlas, no necesariamente sanarlas, pero te ayuda a descubrirlas. Y bueno, aparecen estas cosas también: emociones, cuestiones emocionales que no están resueltas. A mí me ha pasado de estar en la clase, y descubrir cómo la cabeza a veces no para. Tratar de conectarme, y que sea muy difícil porque la cabeza piensa, piensa, piensa, y no para! Y a veces uno no la puede parar! Y bueno, observarse, hasta que en algún momento se logra, pero por ahí es como observarse, y darse cuenta de que uno está muy en eso. A veces porque hay algo en la cabeza que a uno le preocupa, o no puede resolver, entonces a uno le da vueltas...

**¿Y qué pasa en la práctica si estás muy en la cabeza?**

Y, te cuesta conectarte. Ahí ya es una cuestión de voluntad. A veces se logra, y a veces no se logra tanto. Y a lo mejor no lo lograrás esta vez, pero a la vez siguiente si.

Creo que la voluntad es uno de los principios muy interesantes que se trabajan en el Tai Chi, porque a veces hay ejercicios... Esto de trabajar casi siempre parado, a veces uno no tiene, o no está listo, o está cansado o vaya a saber qué, y no se banca estar en determinadas posturas un rato. A veces tenés que pelear con vos mismo porque tenés ganas de sentarte, y digamos, algunas veces lo han dicho; yo lo escuché y me quedó así prendido esta cuestión de la voluntad. Y está muy bueno eso, porque a veces lo que hace falta es eso en la vida, para solucionar alguna cosa, o para enfrentar cosas que nos cuestan mucho. O sea, falta la conciencia y la voluntad, porque si uno se deja nada más que fluir, a veces no se enfrentan, y

hay cosas que a veces hay apechugarse y enfrentar, o no? ¿O vos para hacer este trabajo no tuviste que poner voluntad? (risas)

**Uf, ni te cuento.**

Claro, tuviste que poner, porque hay cosas que a uno le cuestan. Y bueno, por eso digo que, como un principio, como una cosa esencial, necesaria también, está esto de la voluntad. Y es muy lindo, porque a veces uno pelea con uno mismo y le cuesta, y hay otras veces que sentís... a mí me da mucho gusto sentir que estoy en alguna posición, y que está todo bien, y que podría estar un rato más, y eso me hace sentirme fuerte, digamos, “bueno, puedo”, puedo pararme acá, y hacer este esfuerzo, y puedo, y no me aplasto, sino que bueno, puedo...

**Vos sabés que varias personas mencionaron algo así como que el Tai Chi les había quitado pereza, o los había vuelto como más proactivos...**

Si, a mí también. No pereza, no me considero una persona perezosa, pero sí, enfrentar cosas que me cuestan, o sea, cosas que antes no podía, porque el miedo me aplastaba, o porque me molestaba mucho, y entonces no podía enfrentarlo, y es como que el hecho de conectarse con la voluntad, me ha hecho poder... digamos, como decir, “puedo hacer cualquier cosa”. “Hay que hacer esto, bueno, vamos y lo hacemos”. Digamos poder arremangarse y decir, “bueno, ninguna cosa me va a aplastar, me va a parar; ta bien, hay que hacer esto, vamos y lo hacemos”. Y eso está bueno, es como vencer el miedo también, que es todo un tema. El gran paralizante.

**Bien. Yendo a otro tema, ¿te das cuenta de alguna influencia que haya podido tener el Tai Chi en tus vínculos?**

Si. Por un lado creo que influye en el vínculo, en tanto y en cuanto te da esta cuestión de percepción, porque al haber más percepción, también hay más comunicación, porque el vínculo es más profundo. Uno percibe a la otra persona más profundamente, digamos. Desde este punto de vista creo que ayuda, y también me pasa como de poder ver con más serenidad, que la otra persona es diferente. Que también me hacía mucha falta, porque por ahí uno pone muchas expectativas en las otras personas, queriendo que sean de una forma, o que actúen de una forma, y bueno, esta serenidad, o esta escucha, me han hecho dar cuenta de que la otra persona es lo que es; no es lo que yo quiero, sino lo que es. Y bueno, también poder verlo con serenidad, sin enojarme, sin querer cambiarlo, sino simplemente poder darse cuenta de que el otro es otro y que uno es uno. Un poco eso diría yo.

**Eso tiene que ver, por lo que me decís, con que, al vos poder observarte más claramente, podés ver al otro más claramente...**

Claro, si. Ayuda. Es como liberar un poco al otro, y liberarse uno, de estar esperando, poniendo expectativas, que no lo dejan al otro ser lo que es.

## **Y vos, ¿te liberás de expectativas?**

¿De mí misma?

Si.

Qué pregunta! (risas). Y tal vez; en realidad es algo que me está pasando a mí en la vida, y el Tai Chi habrá hecho lo suyo, pero no creo que sea lo único. Estoy en un momento de decir bueno, “qué es lo que puedo hacer”, sin cargarme de exigencias, y tranquilizarme y decir, bueno, si esto no lo puedo hacer ahora, tal vez lo puedo hacer más adelante, y no me desespero por sentir que no lo hago ahora; seguir como a mi ritmo y dar el paso que puedo dar; un paso pequeño pero más seguro y tranquilo. Desde ese punto de vista, es como por ahí sacarse un poco de expectativas o exigencias, diría yo, de tener que ser de tal forma, sino tratar de ser lo que puedo ser ahora.

**Veo una mayor tolerancia, digamos, pero que sigue habiendo un “tengo que hacer ciertas cosas”, pero me permito hacerlas a mi tiempo...**

Si, o tal vez no es que tengo, sino que quiero hacer, no es que tengo, sino que yo siento que quiero hacer cosas, pero también siento que a veces quiero hacer más cosas de las que puedo. Siempre he querido hacer más cosas de las que puedo, y me tengo que dar cuenta de lo que puedo. Entonces poder relajarme y decir bueno, “no se podrá hacer ahora, se hará más adelante”. Bueno, eso es lo que pasa. No es que tenga que hacer, sino que en realidad son cosas que yo deseo.

**¿Hay algo que te gustaría agregar, algo que quizás yo no te haya preguntado, pero que el Tai Chi te haya aportado?**

Bueno, como mujer digamos, es como que me ha hecho escucharme más, también descubrir más mi femineidad, porque, como te digo, yo siempre estaba como muy acostumbrada a hacer mucho, a hacer, hacer, hacer, y por ahí no escuchaba cuestiones que vienen de adentro, y que son, qué sé yo, los ciclos que una tiene como mujer, y que son cosas que están en la naturaleza y que nos pertenecen, y por ahí esta vida de producir y de dar, y tomate un evanol y dale que va (risas), es como que por ahí uno se aleja de escuchar cosas que son parte de la naturaleza femenina. También por algunas cosas que el profe ha dicho en algunas oportunidades. Hay cosas que son innegables y que son naturales; a mí como que me ha ayudado a conectarme más con esta cuestión y a disfrutar, una forma de ser como más femenina.

**Bien, una última pregunta como para cerrar: ¿qué valor le das en tu vida a esto que viene de adentro tuyo? ¿Lo escuchás y lo seguís, lo tenés en cuenta, lo dejás a un lado...?**

Y como que le doy un gran valor. Yo siento que eso que viene de adentro, como algunos libros, o algunas disciplinas dicen, que está en el corazón; bueno, escuchar esa conciencia,

ese sentir, yo creo que, a mí por lo menos, siento que si uno escucha esa voz, puede vivir mucho mejor. Creo que hay que escuchar esa voz, que te dice cómo es tu vida y lo que vos venís a transitar, y que en cada uno es diferente; cada voz de adentro de cada uno, creo que dice algo diferente, propio y único, que hay que escucharlo, porque así somos. Creo que todos somos únicos y no hay un patrón de vida, que vos digas: “la vida debe ser así”, es totalmente personal. Creo que si entendiéramos eso seríamos muy felices, sería todo diferente.

### ENTREVISTA N° 3:

<b>Nombre:</b>	Ariel
<b>Edad:</b>	32 años
<b>Tiempo de práctica:</b>	6 años
<b>Ocupación:</b>	Se recibió de instructor de Tai Chi, pero nunca dio clases. Actualmente trabaja buscando terrenos para instalar antenas de celular y dice que no le gusta.
<b>Actividades previas:</b>	Hizo un curso de Zen Larga Vida.
<b>Ritmo y tono de voz:</b>	En comparación con el resto de los entrevistados, su respiración y ritmo para hablar, son más rápidos, pero en ningún momento se agita. Su lenguaje es informal y expresivo.

	En ciertas preguntas, quizás las que tienen que ver con su concreta experiencia, o las que tocan su subjetividad a un nivel más íntimo, guarda un breve silencio o contesta ambiguamente, o se va por las ramas alejándose del foco, como si le costara conservar un sincero contacto consigo mismo.
<b>Actitud y postura corporal:</b>	Ariel mira mucho a los ojos al hablar, y su relato está lleno de vida. Se expresa con mucha energía, acompañando su relato de gestos, tanto faciales, como con las manos. Manifiesta una actitud proactiva.
<b>Impresión general:</b>	Ariel tiene el pelo largo, viste ropa cómoda, informal; se lo ve como un joven despreocupado. Sus relatos están llenos de detalles. Se va por las ramas, habla de las situaciones, los contextos. Por momentos se entusiasma, y se deja llevar por lo que cuenta, perdiendo de vista el foco de las preguntas. Cuando se entrega al relato, habla con mucha fluidez, detallando las situaciones; transmite mucha sinceridad y espontaneidad.
<b>Otros:</b>	El entrevistador compartió con Ariel un tiempo de práctica en la Escuela Azul. De los entrevistados, es el de menor constancia en la práctica. Desde hace un poco más de un año ha dejado de tomar clases, y actualmente está practicando muy poco. En su relato se puede observar esa especie de polaridad entre sus períodos de práctica y los tiempos en que la ha interrumpido.

**Presentación:** Nos encontramos en su casa a las 17 horas. Vive solo en una casa pequeña de Alta Córdoba. Nos ubicamos en el comedor, y luego de conversar un poco, comenzamos con la entrevista. Le cuento cuáles son los objetivos y en qué consiste. Se asegura de comprender la consigna, y comienza su relato.

#### **Entrevista:**

La primera vez que tuve contacto con algo así holístico, energético o como lo quieras llamar, fue con Zen Larga Vida, de Energía Universal; te enseñan a meditar, te enseñan los chakras...

#### **¿Es como una especie de reiki, no?**

Es como una especie de reiki donde te desbloquean los chakras; todo un trabajo energético. Hice un curso de dos semanas, y era obligatorio meditar, entonces te hacías un hábito de mínimo cinco minutos por día, pero que siempre eran más, porque hasta que lograbas parar

un poco el cerebro... Pero bueno, te enseñan a proyectar tu energía en los chakras, y a qué órgano pertenece cada chakra, y bueno, toda una visión digamos para tratarte energéticamente. Bueno, la cuestión es que yo hice una vez el curso y lo dejé. Pasaron uno o dos años y lo volví a hacer otra vez con mi familia, con mis viejos, con mis hermanas, menos mi hermano más chico. Y ahí hice el primer curso, el segundo nivel, otro curso más, y bueno, justo había cortado con mi novia, estaba como sin rumbo, medio mal, con poca autoestima. Cuando empecé a meditar estuve un poco mejor, pero no estaba bien emocionalmente; estaba como dolido, porque venía de una relación de tres años. Y bueno, un día, charlando con una amiga, que hablamos de meditación y todo esto, y ella me dijo que me vendría bien hacer Chi Kung. Y dije: "bueno, mañana voy", y no fui. A la semana siguiente fui, y empecé un día por semana. También meditaba todos los días, y los jueves hacía Chi Kung. Y las primeras veces me fui así, cantando, andando en bicicleta, tenía una felicidad muy impresionante, y todos los jueves lo mismo, todos los jueves tenía un movimiento grosso de energía, y bueno, entonces decidí empezar los martes también, y ya tenía dos días a la semana de esa felicidad. Y bueno, ahí me invitaron a practicar Tai Chi también, que en realidad es como que se complementan. Y bueno, pasaron seis meses y yo empecé a notar cambios, de un ordenamiento en mi vida, mi postura, corporal, como en mi forma de ver las cosas; me sentía más ágil, empezaba a ver las cosas desde otro punto de vista, me sentía más seguro de mí mismo, también por esto de que es un arte marcial y sentía que sabía defenderme, y bueno, cuando te sentís más seguro también ves las cosas más claras, y bueno, buscándole también su sentido, como que me entraban a cerrar muchas cosas...

### **¿Por ejemplo?**

Y, la filosofía china básicamente, o comparar el Tai Chi o el Chi Kung con la vida diaria, que es así, la vida diaria es un Tai Chi, o un Chi Kung, básicamente....

### **¿Qué es esto que te empezó a cerrar?**

Por ejemplo me vino una oportunidad de trabajo, que era lo que yo quería; como que las cosas que soñaba y deseaba, de alguna manera con el trabajo que yo hacía, se alineaba y a la larga se daba; y muchas veces eh, incluso estando mal, estando enfermo, me acuerdo que yo me ponía a hacer (practicar), pensando, pensando y si, se me daban las cosas. Llamalo suerte o como sea, pero a mí me ha funcionado cada vez que le puse esa real intención a la práctica. Como que directamente se alinea a nivel zen; eso me sigue sorprendiendo, pero no tendría por qué sorprenderme, porque es a lo que apunta realmente el Chi Kung; es decir, hago lo que quiero, siempre dentro de ciertos límites y respeto. Así lo interpreto yo.

A todo esto, me despertó como una lucidez nueva, y unas ganas de estudiar que yo nunca tuve; cosa de sentarme a comerme libros, y me los comía! Y me encantaba; todo lo que absorbía, y ya... escuché de calendario maya y ua!, en un momento es como que tuve que parar; me entró a bajar información, y en un momento es como que tuve que parar. Me puse

medio extremo también, para el otro lado; estaba como en un estado, flotando... Veía a mis amigos con problemas, y yo siempre estaba con buena onda; rebosaba de energía! Salía de joda y practicaba igual, con resaca, con lo que sea; un estado increíble. Pero eso es como que lo perdí. Llegué a un tope, y como que lo perdí, a eso tan continuo. Ahora es como que lo tengo a veces, como que en un momento me doy cuenta de que empecé a hacerme el pelotudo conmigo, con mi crecimiento...

También vas como eliminando gente. Otra cosa; tampoco me quisiera mandar la parte, pero me despertó como una cosa así de intuición, o sexto sentido, de evitar momentos de peligro o situaciones. Todas cosas así que si les querés buscar el sentido, se lo encontrás.

### **¿Podés describir un poco más esa intuición?**

Y, por ejemplo tener conexiones con amigos, de pensar en tal persona y que me llame, o pensar que quería trabajar en algo, porque bueno, yo no trabajaba en ese momento; pensar que quería trabajar en algo que me gustara, en un lugar que me gustara, y bueno, se daba. Yo no sé si es intuición, o alineamiento, sincronía, afinidad...

### **¿Y eso que me decías de eliminar gente?**

Y, empezás a eliminar gente o personas que no son tan afines. O sea, te dejás de juntar con gente que decís: “para qué me estoy juntando, o para qué le doy energía a tal”, onda, vas midiendo las cosas de alguna manera en gasto energético; loco, le estoy poniendo pilas a eso, y no espero que se multiplique la energía y me vuelva, pero sí que salte para el costado, que se mueva, pero si estás invirtiendo en un barril sin fondo, lo vas eliminando. Yo también creo que lo he hecho naturalmente en otra etapa de mi vida.

### **¿Me podés describir un poco más eso? ¿Qué te va pasando?, que vos vas cambiando, o vos vas conectando con algo diferente...**

Y, yo creo que un poco de las dos cosas; yo fui cambiando, y a lo mejor me sentía muy inseguro en varios aspectos y se entraron a llenar con seguridad o claridad, o lucidez, y eso influye en las relaciones también...

### **¿Tiene que ver con acercarte más a vos mismo y ser más fiel a vos?**

Claro, una cosa así, pero tampoco podés ser tan extremo, porque sino sólo te podés llevar bien con gente que practica algo del tema, que me ha pasado, hasta que me di cuenta, y vos por ahí trabajás cosas que van a tener efectos de acá a dos años, tres años, y que ni sabés lo que se puede mover cuando empieza a fluir; te dejás fluir.

### **¿Y antes de hacer Tai Chi sentías algo así?**

No, la verdad que no. Como que empecé a practicar; Chi Kung más que Tai Chi eh; me parece que lo que más me marcó es el Chi Kung, o sea, el cultivo de la energía, no hacen falta más palabras.

Yo no sé, si se me abrió algún centro o algo, pero al principio fue como más intensa la experiencia. Ahora no practico tan regularmente, pero cuando lo necesito lo hago, y sé que si practico mucho se me dan muchas cosas; como que inconscientemente no quiero que se me den. Bueno, eso ya es un miedo personal, no? Imaginate que yo me recibí de instructor y nunca di una clase...

Quizás también porque yo practiqué un año y medio, y me fui de viaje, pero seguí practicando todos los días mientras estaba de viaje. Yo trabajaba en la playa, y ahí me ponía a practicar, y después a nadar; una hora y media más o menos nadando, con snorkel, que vas flotando, pero ni me daba cuenta de que estaba todo ese tiempo. No sé si será producto del Chi Kung también; yo creo que sí, combinado con nadar mucho. Viste cuando estás como hinchado tipo de gimnasio, pero yo sentía muy livianos los brazos, así como muy oxigenados. No sé si lo hubiera podido hacer si no practicaba un poco. Y bueno, cada vez que he viajado he tratado de practicar. En Talampaya tuve una experiencia muy alucinante, porque estaba en el medio del desierto, y ponele, yo hacía la forma de trece movimientos, y quedaban marcadas las pisadas en la tierra en las ocho direcciones, y bueno, yo veía eso y me encantaba. También combinaba los movimientos, a mí me gusta eso; eso también siento como que me estimuló bastante la creatividad...

### **¿Por ejemplo cómo?**

Y así, de querer aprender cosas todo el tiempo. Te juro, tenía 26 años cuando empecé, y me sentía más joven que cuando tenía 18; el cuerpo, o sea, empecé a hacer la vertical y me quedaba parado en el lugar, la media luna, también hice tela, de circo; como que me dio una juventud nueva.

### **Bien Ariel, y cambiando un poco de tema, respecto a tus sentimientos, tus emociones, ¿te das cuenta si el Tai Chi te permitió ser más consciente de eso?**

Absolutamente. Incluso hasta darme cuenta de qué era ese sentimiento, y otros que ya los había como tapado; como que destapó un poquito la olla. Destapa la olla de los sentimientos, y empecé a sacarlos porque sino... Bueno, como es su filosofía, como que lo tenés que sacar sino se vuelve en contra; hay que dejarlo salir.

### **Y la práctica te ayuda en eso...**

Y sí, y lo que me ha dado mucho resultado, es poner la intención de que salga. Suavizar y ver... Aparte es algo que me ha despertado siempre pasión al practicarlo, y eso que yo al principio no le tenía ni media fe; yo quería hacer kung fu, o algo más violento, para aprender

a defenderme, y apareció esto que fue lo mejor que me pasó en la vida. Y ahora sí, si quiero puedo ir y aprender cualquier cosa de este tipo, con la edad que sea, pero agradezco realmente que haya llegado a esto.

Incluso dos veces antes, en lugares muy grosos, me quisieron enseñar algo de Tai Chi, y yo dije: no; como que lo veía de viejos, de minas; cualquiera. Igualmente en ese momento pensaba así, pero con el correr de los años y la experiencia, he pensado distinto en un montón de cosas, como a cualquiera le pasa. Pero el Tai Chi; cuando me enteré lo que era el Tai Chi, y la aplicación que tenía, dije: chau, con Chi Kung y Tai Chi no te hace falta más nada...

### **¿Qué otras cosas ves que te dio la práctica?**

Bueno, agilidad, a nivel corporal, una renovación. Y parte emocional, desde cosas buenísimas, hasta cosas... como te decía, que a veces te saca... o vos te sacás; ponele, yo antes decía palabras y para mí nunca causaban daño, y ahora si me enoja y digo algo, como que si causa daño; no sé si es cosa de la edad o que....

### **¿Cómo que te das más cuenta de lo que hacés?**

Exactamente, como una conciencia; bueno, conciencia de mi cuerpo, de zonas que antes ni me interesaban siquiera, y conciencia de todo, de los errores, de las emociones; cuando empezás a ver un poco la teoría de la emoción, los sentimientos, y causas de enfermedades que son exactamente las mismas, ahí te empezás a fijar vos mismo en tus emociones y ves qué pasa, y bueno, yo creo que lo que trata un poco también, es que sea un poco mejor... No sé si me ha ayudado a ser mejor persona, pero me ha ayudado a tranquilizarme un poco. Como que lo extraño en este momento...

Lo mejor es practicar todos los días; no hay otra, vos sabés? Después de que lo probás, no hay otra. Lo más alucinante para mí, es que a medida que te van corrigiendo, o vos vas tomando conciencia de lo que hacés, te ponés cada vez más puntilloso, y te das cuenta de que cuando lo hacés de una forma, te provoca tal estado, y eso es empíricamente comprobable; como que ponés el dedo así, y sentís que se desbloquea el meridiano, y se te destapa la nariz!, a mí me ha pasado...

### **Podría decirse que esos desbloques le dan más unidad al cuerpo?**

Claro, exactamente. Lo que pasa es que tenemos bloqueos que son muy... por ahí cada uno tiene su historia personal, que son un mambo, y limpiar esas cosas; por ahí uno no sabe bien cómo limpiarlas, qué hacer con eso que está saliendo, para dónde dirigirlo. Bueno, como escribí por ejemplo en mi trabajo para recibirme de instructor, yo pongo: “el Chi Kung me da miedo”, me infunde respeto... no sé...

### **Como que te abre a algo que nunca sabés qué es...**

Te abre a una puerta, con otras puertas y con más puertas, y si, te podés quedar en las salas que hay entre medio; se puede. Igualmente, lo que si he podido comprender que es mucho, mucho más simple que todo lo que nuestra mente occidental y compleja piensa. Mucho más simple. Yo lo he visto hablando con chinos que hablan castellano, “quiero tal cosa”, listo, ni más ni menos, punto.

Yo digo esto, que son pensamientos míos, que a lo mejor o he leído o escuchado, pero que está integrado, y lo que yo veo es que cada movimiento de Tai Chi está hecho para que hagas el mejor movimiento. Yo veo que los ejercicios en sí, están hechos para sacarles el máximo provecho a la parte del cuerpo...

### **Y en la práctica, ¿qué va pasando con tu cuerpo, con tu mente, con vos?**

Y, es una pregunta tan relativa como cada día que vivimos, pero generalizando te diría que desbloqueo las articulaciones, siento aire en las articulaciones, en la mente; a medida que va pasando la práctica se me aquieta la mente, de todo el movimiento que uno viene agitado, del centro, el colectivo. También siento que el cuerpo se me inunda de energía; siento que la mano está llena hasta la punta de los dedos; los pies llenos hasta la punta de los dedos. Los pensamientos, como entran a venir, también entran a irse. La respiración empieza a funcionar perfectamente; yo tengo problemas de respiración, tengo el tabique desviado, pero cuando practico siento que respiro como cualquier persona.... De todas las actividades que yo he hecho en mi vida, es la única que yo diría: “hago esto y me siento bien”. A la parte que menos llegué es a lo espiritual, pero en lo físico y en lo emocional, para mí es muy palpable. Eso de sentir una alegría... justa. Yo en varias prácticas he sentido al terminar, una felicidad, un amor... realmente sorprendente.

### **Bien. Vos me decías hace un rato que te hacía más creativo; ¿relacionás eso con la espontaneidad?**

Y si, está relacionado, con el fluir; empezás a crear. No sé si creativo de ponerme a esculpir algo, o dibujar; creo que yo en el Chi Kung encontré mi arte. Y si, cuando empezás a fluir, empezás a ser creativo. Incluso cuando practico solo, por ahí empezás a inventarte formas, y bueno, eso es ser creativo.

### **Y en tus vínculos, ¿notás algún cambio?**

Si. Es como que te hacés más intolerante en algunas cosas, o tolerante en otras...

### **¿Con qué te hacés intolerante?**

Yo con mi madre. Como que le veía más allá de lo que me estaba diciendo; eso es lo que yo sentía, no sé si está bien o está mal. Y hubo momentos que estuvieron buenísimos y otros que no. Pero ahora hemos encontrado como un equilibrio.

Pero me aportó las dos. También tengo mis momentos de sacado; pero me ayudó a actuar un poco en la vida también. Yo antes era de no ir al choque en nada, y ahora por ahí hago como que voy al choque y no, o dejo pasar hasta el último, y bueno, y si vos venís con toda te la voy a tener que devolver, si me estás atacando. Me ha pasado, no peleando, sino con actitudes. O ver que algo antes tenía tal valor, y después decir... o cosas como del lenguaje, que empezás a repetir palabras, y se caen las letras! Yo le he hecho, de sacarle el significado y el sentido a las palabras (risas).

**¿Se te ocurre algo más sobre los vínculos?**

Si, también me di cuenta al tiempo, después de muchos malos momentos por discusiones, la mayoría de las veces estúpidas, de que en realidad me importaba más estar bien con las personas que quería, antes de estar queriendo influir en su vida o algo por el estilo...

**¿Respeto?**

Claro, como entrar a respetar más. Igualmente yo también he sido siempre muy cíclico...

**Bueno, por lo que me venís diciendo, veo que tenés una idea de la persona como una unidad entre cuerpo y mente.**

Si, es así, de acuerdo a lo que he leído, he estudiado y puesto en práctica, lo he comprobado; no quiere decir que lo practique constantemente...

**Ariel, frente a los cambios diarios, a las distintas situaciones de la vida, ¿cómo te llevás con eso, con esto de que todo está en continuo movimiento?**

Y, te lo contesto ambiguamente. En algunos aspectos me ha ayudado mucho, y en otros capaz que he reforzado mi postura...

**Y esto que reforzás, ¿creés que es bueno, que es saludable?**

Y depende, los que son pensamientos positivos, o que tienden a hacer el bien, está bueno. Los que son causantes de mala onda, prefiero neutralizarlos. Pero igual también me he dado cuenta por todo lo que venimos hablando, que he tenido momentos de euforia, y después bajaba a la depresión; creo que todos somos bipolares en potencia. Como que uno no tiene certeza de absolutamente nada, solo de que estamos acá... Lo que después vaya a pasar, quién sabe...

Pero lo que si estoy completamente seguro, es que está bueno planificar algunas cosas, que son necesarias, pero cuanto más planificás, en mi caso a mí jamás me ha dado resultados planificar puntillosamente.

**Y este no saber lo que va a venir, ¿cómo te lo tomás?**

En un momento eso me preocupaba, y después dije: que venga lo que tenga que venir, y ahora por etapas; depende. Creo que lo voy manejando a conveniencia. Hay momentos en que he adoptado la actitud “taoísta” de no hacer nada, que no es no hacer nada, sino hacer lo justo para que venga lo justo. Hay momentos en que he ido a buscar, momentos en que me he dejado estar. Hay aspectos de mi vida que yo no logro solucionar y que ni el Tai Chi lo ha logrado, que eso me parece una parte interna de cada uno. Que puede ser una herramienta el Tai Chi para limpiar o para tratar de ordenarlo, pero en mi caso me ha ayudado por momentos y por otros no.

Pero bueno, yo siento que desde hace un tiempo como que me he alejado un poco de eso, como que me he aburguesado, arrutinado, y creo que cuando practico rompo esa rutina. Y creo que hubo momentos de cambio en que practicaba y se daban otro tipo de cambios; como que era un desencadenante. Como que practicar también influye en muchas cosas de la vida. Pero también es de acuerdo a día, a cómo lo va llevando uno... es como muy relativo. Como la pregunta; como que todo está en cambio, y bueno, cómo te adaptás, y, moviéndote, quedándote quieto...

**Me hablaste de una intuición, de una mayor conexión con tus sentimientos, sensaciones... Qué lugar les das a estas cosas para orientar tu conducta, en tu vida diaria, para tomar decisiones?**

Y, lo que pasa es que yo he tenido como varias etapas de practicante, pero en la época en que más conectado estaba, te diría que casi todo lo medía, lo miraba o lo relacionaba, o lo integraba con la práctica. En general depende; yo creo que es lo mejor darle bola a mi intuición o a lo que siento, pero también me trae mis problemas, porque a veces no estoy del todo bien, y bueno, lo que haga depende también de eso. También yo me doy cuenta de que hay una realidad real, y que a veces eso lo tenés que dejar de lado, o tratar de adaptarte, porque no con todo el mundo podés hablar de estos temas; aunque yo nunca he tenido mucho cuidado con eso. De hecho las veces que lo he hablado, siempre he encontrado puntos en común con el otro; creo que son muy pocas veces las que me he equivocado con eso.

Digamos que tengo muchas más cosas positivas para sacar que negativas, el tema es que en un momento me sentí con mucha energía, mucha, y no supe qué hacer con ella, y bueno, ahora estoy aprendiendo a administrarla; cultivarla y administrarla, y me sigo equivocando, porque soy un ser humano y todo bien. Y te digo la verdad, yo soy una persona que siempre me ha gustado caerme, para aprender a caerme, y para aprender de mis errores. Y si, darle bola a las intuiciones, que por ahí las tenés siempre, pero no les das bola; está tan ocupada la cabeza... y capaz que es eso lo que hace, te hace bajar las revoluciones de la cabeza, y que vos te puedas escuchar más, pero lo que cada uno hace con eso dependerá...

#### ENTREVISTA N° 4:

<b>Nombre:</b>	Jazmín
<b>Edad:</b>	33 años
<b>Tiempo de práctica:</b>	6 años
<b>Ocupación:</b>	Es instructora de Tai Chi y Chi Kung.
<b>Actividades previas:</b>	Hizo danza desde los 5 hasta los 12 años, y retomó a los 18 hasta los 23. También hizo patinaje artístico y tenis.
<b>Ritmo y tono de voz:</b>	Su respiración y su ritmo al hablar son suaves y constantes. Jazmín es callada y habla pausadamente. Escucha las preguntas y responde acotadamente. Reflexiona sus respuestas, se detiene para contestar.
<b>Actitud y postura corporal:</b>	Jazmín manifiesta una actitud algo pasiva, con pocos movimientos y gestos, salvo escasas excepciones en que lo que relata lo siente como algo muy vívido.
<b>Impresión general:</b>	Viste ropa cómoda, apropiada para la práctica. Se la observa como una persona tranquila, algo introvertida.

**Presentación:** Nos encontramos en su escuela de Tai Chi, a las 16 horas, luego de clases. Jazmín me conoce de la presentación general al grupo, pero igual vuelvo a recordarle acerca de mi trabajo y los objetivos de la entrevista. Pasamos al lugar para tomar las entrevistas, le detallo un poco en qué consiste y comenzamos.

**Entrevista:**

**¿Cómo fue qué comenzaste Tai Chi?**

Bueno, mi idea era la de conectar con lo que tenía adentro a través del movimiento, cosa que ya me pasaba en otras cosas, por ejemplo a través de la danza; o sea, llegar adentro no a través de la cabeza o de los cuestionamientos, sino del mismo cuerpo.

**¿Y qué sería este “llegar adentro tuyo”?**

Tener una buena comunicación conmigo misma. Uno por ahí está angustiado, y por ahí no te das cuenta, o a lo mejor te das cuenta mucho después, cuando te pasa algo que te da un motivo. Yo he hecho terapias, por ejemplo, mi papá es psiquiatra (risas), y por ahí la mente te distrae del cuerpo, y muchas respuestas y muchas soluciones por ahí están en el cuerpo. Es cosa simple, o sea, vos a veces te sentís de una forma y te movés de una forma, y nosotros vemos a los demás y nos damos cuenta de muchas cosas por cómo se mueven, más allá de otras cosas. Por ahí se mueven de una forma y te dicen otra, y vos elegís en general la de cómo se mueven... (risas).

**La idea entonces es llegar al contacto con lo interno de uno mismo a partir del movimiento y del trabajo con el cuerpo, más que con la cabeza...**

Exactamente, si, dejar de usar la típica herramienta de... ponerte o a filosofar, que no terminás nunca, o a pensar; es como que la mente por ahí te castiga mucho más de lo que creés, o te aislás mucho, o te sentís muy diferente, pero eso en realidad no es tan así...

**¿Me podés describir un poco más esto de que con la mente te aislás o te sentís diferente?**

Si, la mente siempre tiene preguntas y respuestas que aprendimos, te dice esto está bien o esto está mal, y... te aísla, porque es muy difícil que suceda algo nuevo desde ahí.

**Bien, ¿has hecho alguna otra actividad relacionada con el cuerpo?**

Si, he hecho danza, patín...

**¿Y encontraste en ellas esto que decís de un camino para llegar a vos misma?**

Si, sobre todo en la danza, pero lo que pasa es que la música por ahí te predispone de alguna manera...

**¿Y el Tai Chi?**

Bueno, yo empecé un poco con esa idea, pero era una cosa más bien general, y se dio que de repente empecé a sentirme bien, y un poco con esa idea, y con ganas de encontrar cosas distintas en mí. Las conductas, la mente, que sé yo, ya estaban como saturadas para mí; o sea, ya habían cumplido un rol, y más de lo mismo no quería, y ahí empecé con esto.

### **¿Me podés describir un poco más ese sentirte bien en el Tai Chi?**

Después de cada clase me sentía alegre. También se fueron yendo dolores de cintura y de espalda. Por las noches cuando me acostaba me dormía inmediatamente. Y todo eso junto te llena de optimismo, de ganas, de vitalidad...

### **¿Y cómo conociste el Tai Chi?**

Mi mamá hacía, y viste que por la tele siempre sale algo, y alguna vez había hecho alguna clase aislada y bueno, me había gustado.

### **Contame un poco como era al principio, cómo te sentías en la práctica, y cómo fue cambiando eso hasta hoy...**

Yo cuando hago algo que no conozco me genera como una sensación muy intensa, o sea que las primeras clases era así como... (gesto de agitación interna), muy movidas!; por más que esté todo quieto así, como que adentro era una explosión, como que te entran muchas cosas... Después te viene la etapa donde no te conforma tu movimiento... y no sé, cada vez que hago en realidad lo que siento es disfrutar; conectarme con lo que hago y disfrutar.

### **Cuando practicás, ¿cómo es tu experiencia, cómo estás vos...?**

O sea, no importa cómo llegues, siempre salís bien. O sea, si llegás con muchos pensamientos o apurada, al rato empezás a bajar los decibeles; si entrás con frío, salís sin frío; si entrás con hambre, salís sin hambre; es algo que se da siempre. Vos sabés que llegás, y al rato te vas distinta.

### **¿Distinta cómo?**

Es como que te corre las ideas, y te conecta con el cuerpo, porque vos sabés que si hacés algo a las diez de la noche, ya tenés que estar cansado para la mente, o tener hambre; pero cuando esas ideas desaparecen, te das cuenta de que en realidad no tenés por qué tener sueño o hambre; es una cosa así...

### **¿Cómo es eso? ¿Qué pasa cuándo se corren las ideas?**

Te conectás fundamentalmente con la respiración, con los movimientos, de la columna, los ritmos, cómo se van transmitiendo los movimientos por las distintas partes del cuerpo... Digamos podés sentir estas cosas que en realidad están presentes la mayor parte del tiempo, sin que les prestemos atención. Es como la base de nuestra vida, de nuestra raza, y es algo permanentemente oculto y maltratado.

### **¿Qué cosa?**

Esas cosas, de la respiración, de los movimientos suaves adentro, que están presentes todo el tiempo; por más que vos no te muevas, adentro del cuerpo hay un montón de movimientos, y cuando los podés sentir, estás plasmándote a algo que sos, y que en general no le damos existencia.

**¿Me podés decir algo más acerca de “eso que sos”?**

Somos un cuerpo que respira, antes que alumnos, o buenos o malos, o lo que sea que nos identifique, somos personas que sentimos el roce del aire con la piel, que sentimos el agua cuando nos moja, “eso que sos” es anterior a todo juicio, rol, o circunstancia, a eso me refiero.

**¿Y vos qué importancia les das a estas cosas?**

Y yo creo que ahí está el origen de lo que hacemos, de lo que somos, de lo que nos pasa en cierta forma también. O sea, cuando uno está con alguien y comparte algo pudiendo sentir su cuerpo... siempre son como situaciones plenas, o verdaderas, y no necesariamente profundas porque uno hable de algo serio, sino porque uno está ahí...

**Y esto que te pasa con el Tai Chi, ¿lo podés observar en otras situaciones de tu vida?**

Si, en principio esto de conectarme conmigo; como esto que te decía de no hacer algo porque la mente lo diga, sino porque realmente lo siento así. Me parece que también va de la mano con que también en la vida uno cambia y van cambiando muchas cosas. Por ejemplo yo hoy con mis amigas me gusta juntarme a compartir charlas, o si salís, bueno, pero elijo mucho más a mis amigas con las que me junto a compartir el momento. Pero creo que se da por muchas razones, no sólo por el Tai Chi; seguramente que eso te... como que no tenés ni tanto lío, ni tanta confusión social, por decirlo de alguna manera. Qué sé yo, a lo mejor antes tenía cincuenta amigas y ahora tengo cinco...

**Pero...**

Y, que nuestros momentos para compartir son como más especiales, que no quiere decir que no salgamos por salir nomás. Es como que... en un momento yo pensé que me había vuelto así, terrible, ah, esto no me gusta!, pero bueno, de repente esto es lo que quiero. Es como que te deja de venir bien cualquier cosa o en cualquier momento, pero con todas las cosas, no?

**¿Podemos decir que el conectar con vos te permite elegir con mayor libertad?**

Si.

**¿Y acallar presiones sociales o automatismos, y guiarte por lo que vos sentís?**

Si, porque si vos no elegís lo que vos sentís... o sea, cuando uno siente que algo es para uno, o que algo no es para uno, es como que si no lo elegís, después te sentís mal; es como que

viene atado. Entonces a lo mejor te equivocás algunas veces, pero no todas. O sea, si uno siente que algo es para uno, tomarse la libertad de elegir sinceramente por uno mismo y nada más.

**¿Me darías un ejemplo de ese “sentir que algo es para uno”?**

El sentir que algo es para uno es trascender un juicio de valor que muchas veces nos aleja de lo que de verdad queremos. Por ejemplo, te ofrecen un trabajo con el doble de sueldo y vacaciones más largas y con posibilidades de ascender y, bla, bla, ...todos, incluso uno mismo dice si no lo agarro soy un tonto, pero algo no te cierra, te ofrecen todo eso pero es como que no te da felicidad, no lo sentís, y quizás te hacen alguna oferta distinta, de algo que no suena tan bien pero algo adentro te enciende y sentís, que está muy bueno para vos.

**Bien. ¿En alguna otra situación de tu vida notás influencias del Tai Chi?**

Ponele, todo lo que es la salud y eso, yo por ejemplo, tengo tres hijos; con los dos primeros no hacía Tai Chi, y con el último sí, ya hacía hace un año y medio, y hasta el séptimo mes de embarazo no tuve que tomar vitaminas, cosa que con los otros embarazos, ya al tercer mes, llena de complementos y esas cosas.

**¿Estabas como más fuerte?**

Claro, no tenía anemia. Es re común que apenas te embarazás, ahí nomás te agarre anemia. La parte circulatoria, también, todo bárbaro...

**O sea, para el cuerpo te hizo súper bien...**

Totalmente, sí; aparte teniendo casi diez años más que en los otros embarazos, los análisis y todo eso, me daban mejor que antes. Tensión, nada, que eso suele ser algo peligroso...

**Bien, esto que me decías de tus amigas, ¿cómo dirías que son esos vínculos, cómo más genuinos, cómo dirías vos?**

Si, las más... sinceras, que les digo “no, mirá, no tengo ganas de ir...”; las que no son por compromisos así, sino que cuando estamos juntas la pasamos bien, nos contamos cosas, qué sé yo.

**¿Las que te permiten ser vos misma?**

Si. También con mi pareja, qué sé yo, uno trata de ceder, de aplicar (Tai Chi), pero viste que las relaciones cuanto más estrechas son, más difícil de aplicar (risas). Pero si creo que si se mueven en ese sentido, no? Con los chicos, con todo, o sea, de respetar desde otro lugar, actuar desde otro lugar. No tomarse todo a lo particular o como si las cosas fueran directas porque en general no lo son.

### **No tomarte todo personalmente digamos...**

Claro. Y poder ver, o sea uno por ahí en vez de ver que te exigen tal cosa, o que te dicen tal cosa, poder ver que hay otro que está de una manera que no se siente bien, o que necesita, o sea... Por ahí funciona bárbaro, pero por ahí no (risas)...

### **Bien. ¿Alguna otra situación, o algún otro aspecto que creés que se pueda haber modificado por el Tai Chi?**

Como que... yo estimo que lo trasladás a todos lados. Qué sé yo, a lo mejor estás haciendo una cola de algo, y bueno, ya te parás de una forma determinada, te ponés a respirar. O por ahí no te unís al tedio colectivo de ciertos momentos; en muchas situaciones, en otras... te subís y... (risas).

### **¿Sería cómo estar más en calma, más paciente?**

Y uno busca, va, yo busco vivir una vida como si estuviese de vacaciones. A mí no me gusta, no me motiva vivir pensando en que todos los días son iguales, que no cabe nada de... de agradable o de... Entonces por más que tengas muchas cosas que hacer, y poco tiempo para llegar de un lado a otro, poder estar, como si estuvieses de vacaciones; al mismo lado, de acá hacia allá, pero bien.

### **¿Qué cualidades relacionás con las vacaciones?**

Cuando estás de vacaciones, si caminás, disfrutar de caminar, o te ponés a cocinar, y también disfrutás de eso.

### **¿Cómo si todo fuese nuevo?**

Claro, una cosa así. No sé si nuevo exactamente, pero disfrutable, porque quizás son las mismas cosas, pero uno se predispone a disfrutar de ciertas cosas, y de otras como que no, y por qué, y bueno...

### **¿Creés que el Tai Chi te ayuda a disfrutar más los momentos, o eso es algo que vos buscás nomás?**

Siento que el Tai Chi me ayuda a estar en el momento, y eso es fundamental para disfrutarlo.

### **¿Te considerás rutinaria?**

Tengo mil rutinas. Cada año me varía un poco, pero horarios y cosas...

**Seguro que tenés compromisos y obligaciones que requieren horarios, pero dentro de ese marco, sentís que tenés espontaneidad o creatividad para, por ejemplo, tenés que ir para allá, pero podés ir por esta vereda, por la otra, podés ir cantando, silbando...**

Y claro, si, si hago variaciones. Por ejemplo el orden de las cosas, si trato de ir variando, pero si tengo un ritmo como la mayoría de la gente, qué te levantás a tal hora, llevar a tal acá... Pero soy media inquieta, así que cuando tengo tiempo empiezo a dar vueltas, a ver qué hacer o dónde ir o qué cocinar, o qué, qué sé yo... Y bueno, voy viendo qué va surgiendo, por ejemplo, si tengo ganas de cocinar cebiche, y nunca hice, bueno, busco en internet y hago cebiche, o si quiero ir a alguna parte, o hacer alguna cosa, en general también. Es como que me quitó mucha pereza el Tai Chi, por decirte. Tenés otro estado físico, y mucha menos pereza de hacer un montón de cosas.

**Y esto que me decías hace un rato que encontrás adentro tuyo, es como que aprendiste a respetarlo, a hacerle caso...**

Si, se potencia el escucharme; después si le hacés caso o no, es otra cosa, pero es conveniente hacerle caso.

**¿Vos le hacés caso?**

Yo intento hacerle caso, pero hay veces y hay cosas... situaciones que son fáciles de hacerle caso, y otras que por ahí son más difíciles de decidir con libertad.

**¿Me podés dar un ejemplo?**

Qué sé yo, a lo mejor tenés algo que hacer y, como decirte que esté alguno de los chicos enfermo, o sea, cosas que la mente te diría que sos medio desalmado (risas); o situaciones, como la necesidad, que no sabés si estás decidiendo tan libremente o te ganaron esas cosas. Vos decís: “Y, venís o me quedo?”, pero no sabés si ese “me quedo” en el fondo es totalmente sincero, o porque te sentirías mal si te vas por, bueno...

**¿En ese momento es como que te cuesta escuchar tu sensación o actuar en función de ella?**

Yo creo que me cuesta escuchar, o sea, como que por eso es más fácil equivocarse.

**Escucharte a vos y actuar en función de eso, es para vos... ¿lo correcto?**

Yo creo que es un modo como más natural de funcionar.

**En lo que a la salud respecta, ¿cómo ves el papel de cuerpo, de la mente, su interacción...?**

Y, lo ideal es que no se separen. Que uno no sabotee al otro. Porque es la unión del cuerpo y la mente la que te permite tomar las decisiones y actuar; no solamente el cuerpo. No dejar que ninguno de los dos tome el completo poder sobre el otro, y en caso de que alguno de los dos tome el poder, por ahí el cuerpo es como menos nocivo, pero tampoco sé si puede...

**Y en la salud psíquica, si estás bien o mal de ánimos, ¿cómo creés que influye el cuerpo ahí? Por eso que vos me decías que venís de una forma, practicás y te vas de otra manera... ¿El cuerpo puede ser como un camino para influir en lo anímico?**

Es. O sea, si no respirás bien estás triste, si tu parte digestiva no anda bien, te preocupás por todo, o sea va todo unido... Si uno tiene mucho miedo se daña el riñón, o viceversa. Cualquier cosa que persista, cualquier estado anímico que persista, tiene un punto de contacto fuerte con el cuerpo, y viceversa. Y por ahí vos estás así medio, que te sentís un poco mal, y empezás a mover la energía dentro del cuerpo, y se pone como más saludable o activo, y eso hace que muchas cosas cambien.

**¿Cuándo hablás de este contacto con tu interior, podría decirse “conciencia de vos misma”?**

Si, puede ser un término.

**Esa conciencia, si tuvieras que precisar, ¿tiene que ver con tus sensaciones, emociones, sentidos, pensamientos...?**

Y, es una mezcla, lo importante para mí, es disfrutar de vivir, aunque sea un poco. Eso es mi vara de medición. Cuando pasa mucho tiempo que no disfrutas, algo está mal, porque estamos vivos, estamos acá. Muchas veces sólo hace falta dormir más nomás.

**Para cerrar, si tuvieras que describirme en detalles, como es tu experiencia en la práctica, desde que llegás hasta que te vas...**

Cuando llego, me paro, empiezo como a calmarme. Llegás acá en pleno centro, y lo primero así, como por decirte algo abstracto, es una sensación de ah!, ah!, como de alivio, como que vas abandonando todo lo que traés, como una planta que le tiran unas gotas de agua...

Es algo que hago (Tai Chi) porque me gusta, porque me da la posibilidad de relajarme, conocerme, sentir... y eso, “sentir”, te hace saber que la vida es muchísimo más que todo eso que tenés que hacer, que tenés que tener, que tenés que aprender y que tenés que ser.

**ENTREVISTA N° 5**

<b>Nombre:</b>	Sandra
<b>Edad:</b>	40 años
<b>Tiempo de práctica:</b>	5 años
<b>Ocupación:</b>	Es kinesióloga y se dedica a las terapias alternativas o complementarias.
<b>Actividades previas:</b>	Yoga.
<b>Ritmo y tono de voz:</b>	Sandra habla pausadamente, deteniéndose en cada frase, en cada palabra y oración. Es muy clara y ordenada para hablar. Antes de responder una pregunta, se detiene, observa, se asegura de haber comprendido, y luego responde con mucha claridad.
<b>Actitud y postura corporal:</b>	Es de estatura y peso normal. Tal como su manera de expresarse, su actitud y postura corporal es delicada y centrada.
<b>Impresión general:</b>	Viste ropa cómoda, suelta, apropiada para la práctica. Se la ve una persona muy serena, que transmite, como ella lo recuerda en la entrevista, mucha paz.

**Presentación:** Nos encontramos en su escuela de Tai Chi, una hora antes de comenzar su práctica. Llega unos minutos tarde y se disculpa por ello. Pasamos al lugar de la entrevista y le explico acerca de la misma y mi trabajo.

Sandra me conoce de la presentación general al grupo, pero igualmente vuelvo a recordarle acerca de mi trabajo en relación con la carrera y la tesis; también le comento que practiqué Tai Chi un tiempo, como para entrar un poco más en confianza. De todos modos le recuerdo que para los fines de la entrevista, tiene que hacer de cuenta que yo no sé nada del tema.

**Entrevista:**

**¿Hace cuánto practicás Tai Chi?**

Hace cinco años, este es el cuarto que estoy acá en la Escuela, previamente había estudiado con otra gente, pero acá encontré el verdadero Tai Chi. Hacía yoga antes, también me gusta mucho. Busqué el Tai Chi como una forma de trabajar en forma más concreta la energía, la energía que posee cada uno. Yo soy kinesióloga, especializada en todo lo que son terapias alternativas o complementarias, entonces en el Tai Chi y en el Chi Kung, encontraba la otra parte que me faltaba.

Mi trabajo es movilizar la energía de otros; a través de la digitopuntura, de los masajes, de la acupuntura. Pero faltaba movilizar mi propia energía, y estar bien para poder desarrollar mi trabajo. Entonces hubo un año en que hacía en forma paralela yoga y Tai Chi, y estaba hecha un avión (risas).

### **¿Cómo un avión?**

Un avión en cuanto a mi capacidad. Más allá del cansancio, porque significa tiempo, y hoy en día cuesta mucho darse el tiempo para... Pero a pesar de eso, terminé el año hecha una mariposa, con todas las pilas puestas y con ganas de seguir. Ese fue mi primer año de Tai Chi en otra escuela.

En el verano, por esas cosas de la vida, en la playa conozco otro maestro de Tai Chi, y con él fue con quién confirmé mi deseo de ampliar lo que yo estaba haciendo. Así que en marzo empecé buscando una formación más seria, y por eso es que estoy acá. Y bueno, la idea del Tai Chi era eso, encontrar algo que me sirviera a mí en lo personal, porque para mi trabajo es fundamental estar bien, para poder brindárselo a los demás. Entonces empecé, y bueno, fue muy importante para mí en distintos aspectos, desde lo emocional, orgánico, físico... Bueno, ahora rebobinando todo esto, yo tenía una alergia en las manos. Alergia tratada con homeopatía, flores de Bach, terapias, que todo hacía hincapié en que era un proceso interno que estaba ahí y que no curaba bien. Me cansé de andar por todos lados, siempre en el plano de terapias naturales, porque ya la medicina alopática la había descartado.

### **¿Ya la habías probado?**

Ya la había probado, y lo que me ofrecía la medicina alopática era una crema sintomática. Y con eso sí, no voy a discutir que andaba bien, porque me brotaban las manos, con ampollas, granitos, y yo me ponía la crema, y al día siguiente no pasaba nada no?, pero no era eso lo que yo buscaba. Entonces probé con las otras terapias, anduve bien, hice crisis, estuve peor; porque todas las terapias naturales tienden a ir a la causa, y eso significa a veces agudizar el cuadro. Me estabilicé, anduve mejor, pero cada tanto volvía a aparecer. Y me cansé de estar probando homeopatía, no veía los resultados totales, y un día dije estoy cansada de probar tantas cosas y que nadie me ofreciera una solución, a pesar de que había llegado a la conclusión de que la solución estaba en mí, porque el tema era una cuestión emocional, que racionalmente yo la entendía y la tenía clarísima, pero que no lograba hacer el click de sanación, en lo orgánico. Racionalmente yo sabía cuál era el problema, sabía lo que tenía que hacer para solucionarlo, pero me faltaba darle una vuelta de rosca. Y bueno, ahora me doy cuenta de que eso pasó. O sea, yo abandoné todos los tratamientos, y coincidió con que tomé Tai Chi y estoy bien; eventualmente tengo algún pequeño brote en las manos, pero es cuando estoy muy pasada de vuelta, pero no he vuelto a estar mal. O sea, mis manos eran yagas, y ahora no. Y mirá vos que importante, porque yo ya me había olvidado de esto. A raíz de esta entrevista volví atrás y me doy cuenta. Bueno, eso es una de las cosas concretas que yo vi.

Digo concretas porque es lo que yo veo; en mis manos, mi cuerpo. Y después está toda la otra parte emocional, energética, las ganas de hacer cosas, la vitalidad te diría. El ritmo de vida que llevamos hoy en día, es terrible, y yo creo que nos va matando de a poco si uno no se cuida, entonces el Tai Chi, el Chi Kung, yo creo que son válidos para recargar la pila y seguir, porque, lamentablemente uno está en este mundo, y el mundo funciona de esta forma, y nosotros no lo podemos modificar. Si nosotros quisiéramos modificarlo, sería muy difícil, o tendríamos que irnos al campo, al monte, para no sentir las presiones del medio. Pero a mí me gusta la ciudad, me gusta vivir como vivo, en el sentido de ir al cine, salir al centro, compartir con amigos una comida en un restaurante; estas cosas me gustan, y en el campo no las podría hacer. Entonces me gusta vivir bien, también. Me gusta disfrutar de poder comprarme lo que quiera, o sea, eso significa que tengo que laburar para poder hacerlo. Entonces, como no puedo decir, bueno, no trabajo, bueno, buscar los medios para trabajar, hacer lo que me gusta, porque aparte me gusta lo que hago, y no estar tan loco.

### **Mantener un equilibrio...**

Exactamente, mantener un equilibrio. Entonces, yo creo que esto es lo que a mí, en lo personal, me sirve. Bueno, estamos a fin de año, es como que uno quiere hacer todo lo que no hizo en todo el año, o se viene el cierre del año, entonces vos tenés que rendir exámenes, estás con la escuela de los chicos, que eso también en lo personal me genera mucha tensión.

### **¿La escuela de tus hijos?**

La escuela de mis hijos.

### **¿Cuántos tenés?**

Tengo dos, dos varones. Están en la secundaria, entonces bueno, el hecho de que no se lleven materias para mí es importante; se llevan materias, entonces a mí me genera mucha tensión, angustia, nervios. Y bueno, entonces con la cabeza así, mal, con todas esas cosas... Y bueno, yo llego a clases y me transporto; o sea, es mi hora de Tai Chi, y es impresionante, porque llego a mil, porque el colectivo, el calor y todo, cansada... Y bueno, cuando empezás a moverte, todavía estás con la tensión, y la cabeza, las imágenes que se te vienen a la cabeza, los pensamientos, y bueno, empiezo con la práctica y de a poquito me interno en la práctica, y ya estoy en otro mundo. El cuerpo se percibe distinto, y bueno, me voy con otra dinámica, con otra forma de pensar; como mejor predispuesto a enfrentar el mundo. O sea, el mundo no va a cambiar, es uno el que tiene que modificar la forma de vivir y de llevar esta vida, porque el mundo va a seguir dando vueltas...

**¿Me podés contar un poquito más cómo es todo eso que te pasa cuando venís, cuando empezás la clase? Hacé de cuenta que yo no sé de qué me estás hablando...**

Bueno, uno llega tensionado, abrumado, con las cosas que hiciste en el día, y con las que te faltan de hacer. En mi horario, justo es a la mitad del día. Yo empiezo el día a las seis y media de la mañana, y paro a las doce de la noche. Entonces llegás a la clase con todas esas tensiones, y bueno, el cuerpo más vale que está rígido, entonces empezás a mover las articulaciones, movilizás los piés, las rodillas, y vos empezás a sentir como van crujiendo, eso es lo que pasa, y uno se da cuenta de cómo está, porque mientras uno anda, va y viene, no te das cuenta de la rigidez que tenés en el cuerpo, hasta que te empezás a mover y empezás a ver las limitaciones, y como el cuerpo, al principio con cada movimiento sufre, y luego se libera, esa es la cualidad. Y la respiración, bueno, ni hablar. Cómo uno llega con la respiración agitada, o una respiración muy superficial, que después a lo largo de la práctica empezás a sentir que la respiración es más profunda, y te diría, hasta con menos esfuerzo, porque a veces uno con la respiración agitada hace esfuerzo para respirar e incorporar más oxígeno. En cambio con la práctica, el aire empieza a entrar suavemente y lo percibís en el cuerpo, en las manos y en los pies. Y bueno, y te vas, como yo digo, como una mariposa.

### **¿Qué cualidades relacionás con una mariposa?**

La libertad, la suavidad del movimiento, la delicadeza también, la fragilidad. Para mí es eso la mariposa. Sobre todo la libertad. La mariposa va y viene, se posa en un lado, vuelve...

### **¿La fluidéz?**

La fluidez, si, si. Y bueno, eso es lo que se siente en el cuerpo.

### **¿Y con tus pensamientos qué va pasando?**

Se centran en la práctica. Es impresionante; al principio cuesta un poquito, pero como trabajás mucho la respiración, el sentir tu cuerpo, y de a poco ir eliminando los pensamientos, entonces yo lo que siento es que... la conexión con uno mismo, y que el resto no importa. Por lo menos lo tomo así, que este es mi momento, mi tiempo para conectarme con lo que siente mi cuerpo, lo que me pide el cuerpo en realidad, y de esa forma, con la respiración, los movimientos, vas liberando todas las tensiones que se acumulan. Y los pensamientos, al principio sí, seguís enganchada con las cosas que hay que hacer, pero después se van, y yo creo que no hay pensamientos... Es sentir...

### **Bien. Esto que sentís en la práctica, cuando vos te vas, ¿te queda esa sensación? ¿Podés ver esto en otras situaciones de tu vida?**

De hecho, no es lo mismo el momento de la práctica, lo que uno siente, o sea la profundidad del bienestar que uno siente, no es lo mismo que cuando salís a la calle, pero uno está mejor parado para poder seguir. Y yo creo que todas estas cosas quedan, porque sino tendríamos que estar practicando permanentemente; de hecho que lo que uno hace en la práctica, y a lo largo del tiempo, te ayuda, o me ha ayudado a enfrentar situaciones que en otro momento

hubiera hecho crisis. Como que, bueno, los apremios de la vida, situaciones económicas, presiones laborales... Es como que el Tai Chi te ayuda a ver las cosas de otra forma. Como que si, los problemas están, pero se pueden salvar, o, como te decía, te encuentran mejor parado lo problemas. Yo siempre digo, los problemas siempre van a existir, las presiones laborales siempre van a existir, en mayor o menor medida, seas empleado o jefe, entonces es uno el que tiene que modificar y ver los medios para que eso no nos afecte demasiado, y poder sobrellevarlo mejor. Y bueno, eso es lo que a mí el Tai Chi me ha ayudado y me está ayudando, y creo que se transmite esto... bueno, es como muy loco decirlo, pero la gente también lo percibe en tu entorno. El hecho de que uno vaya a un lugar donde hay un ambiente así, como muy caldeado, mala onda, y uno entre, es como que se percibe, porque, qué sé yo, la energía fluye distinto; también uno está más receptivo a veces, no? Es como que está más sensible y vibra de otra forma, entonces captás también la mala onda del resto, pero a su vez podés generar un campo energético mejor, entonces, eso es bueno.

**Esto que me decías al principio que cambiaste de escuela de Tai Chi, más o menos ¿qué diferencias notás?**

Era la técnica. Lo que yo hacía era muy básico.

**¿Superficial?**

Superficial. No sé si está bien que lo diga, pero la profesora, ahora yo me doy cuenta de que no sabía, o no manejaba el verdadero Tai Chi. Me da la impresión de que ella hizo un curso, así rápido y lo daba. El Tai Chi no es solamente mover el cuerpo y ya, no; para qué muevo el cuerpo, qué quiero mover, por lo menos así lo veo ahora con el tiempo, y con Jorge que hace años que está.

**Vos me decís que cuando empezaste tenías la necesidad de estar bien vos, de mover vos tus energías para trabajar... ¿Eso lo encontraste en el Tai Chi?**

Si. Bueno, yo trabajo con gente enferma. Enferma orgánicamente, como emocional. Entonces no es fácil estar con gente enferma, con problemas, entonces es fundamental que uno esté bien, porque si no, yo creo que uno se pone a llorar al lado del paciente sin ninguna solución, al contrario, cerrándole un camino. En cambio yo veo que ahora, yo puedo llorar al lado del paciente, pero con otra posición, porque, no sé si está bien o mal llorar con el paciente; según las teorías no, uno tiene que mantenerse al margen de los problemas. Yo creo que sí, pero uno es humano, y el otro está sufriendo, entonces a mí no me parece mal llorar al lado del paciente mientras que uno lo pueda ayudar, que ese llanto sirva para que esté bien, y ofrecerle algo, si? Entonces a mí me ayudó mucho, y la gente me percibe mucho. O sea, la gente que llega a mí, es gente que ya pasó por otros terapeutas, y que no han logrado mayores beneficios o alivios. Entonces, bueno, la gente se va muy bien. Y, todo el mundo me dice, la paz que transmito; y yo me río, porque yo trabajo en mi casa, y eso significa estar inmerso en todos los movimientos de la casa, desde las cosas que salen bien, hasta las que salen mal, o

sea, de pronto te peleaste con tu hijo, se te quemó la comida, no hay leche y los chicos quieren leche... Entonces yo de repente estoy renegando con mis hijos, y llega el horario del paciente, y me transformó; o sea, yo entro al consultorio y me transformo, y la gente percibe eso, y no percibe lo otro, de que había estado peleando... Yo creo que eso es bueno. Y bueno, yo creo que ese es el equilibrio, yin y yang, porque yo creo que si todos fuésemos tan tranquilos, la vida, la naturaleza nos pasaría por arriba. Entonces, también es importante un poco de yang, pelear un poco, o poner las cosas en su lugar. Bueno, yo creo que medianamente uno va buscando ese equilibrio, más allá de que por ahí te sacás, pero bueno, vamos buscando eso...

**Esto que me decías hace un rato, de estar bien parada, de que puede haber problemas, pero no es que ahí se termina, sino que sigue... ¿Eso lo relacionás con la práctica?**

Claro, la continuidad, si tiene que ver con la práctica, y volviendo a la esencia de la práctica, es todo yin y yang, pasar del día a la noche, de la suavidad a lo rústico, pasar de estar eufórica a la calma, porque la vida es así, entonces, si, es así...

**¿La práctica te fue cambiando en el aspecto emocional? Vos me hablaste de lo físico, la vitalidad, lo energético...**

¿Qué sería lo emocional? Así te encuadro la respuesta...

**Me hablaste de que el Tai Chi te permite conectarte con vos, ahí encontrás que tu cuerpo está rígido y empezás a moverlo. También te das cuenta si tu energía está estancada, o cómo está tu respiración... Lo emocional, por ejemplo, si vos venías furiosa...**

Ah, si, eso si. Enojada, angustiada, triste, si, todas esas emociones yo las tengo y las siento; y me ha tocado venir a pesar de sentirme angustiada por alguna situación, y que se me fue por la práctica, o sea, la respiración es todo, y te ayuda a canalizar tanto la angustia, la tristeza, como la ira la bronca, no sé, te pasó algo... En ese sentido si, lo que pasa es que en el momento uno no sé da cuenta, es más, yo muchas cosas las estoy analizando en el momento, porque uno sigue, y es como que no te sentás a analizar a ver, mi primer día de Tai Chi, como fue, como era... porque es tiempo eso... entonces por ahí no te das el tiempo de analizar y volver atrás y rescatar esas cosas, no? Pero si... Es que el Tai Chi es energía, y la energía mueve todo, desde el dedo del pie, hasta la última neurona, y cada pensamiento o emoción que genera un movimiento; entonces el Tai Chi afecta todos esos campos, porque justamente nosotros somos todos eso, cuerpo, físico, orgánico, mental, emocional y otros que todavía no conocemos o no llegamos, y la energía llega a todos esos campos.

**¿Cómo si en ese momento se unieran todos?**

Si, se unifican. Probablemente ahí uno se da cuenta de la unidad, porque uno vive disociado... Y yo creo que ahí uno logra centrarse, en todos los campos que uno es.

**Por lo que hablamos, veo que entendés la salud como una totalidad, ¿es así?**

Si, de hecho, la salud es todo, es estar bien y sentirse bien. Porque hoy lo que vemos, son personas que tienen análisis médicos normales, radiografías normales, estudios de los más complejos normales, y sin embargo la persona se siente enferma, y tiene síntomas de dolor, malestares, y cómo se explica eso. Se explica porque hay otra parte de él que los médicos no la analizan, o muy pocos, que está enferma, por eso es que yo me he abocado a estudiar las terapias alternativas o complementarias, porque justamente hacen un enfoque integral. Entonces el cuerpo que es, simplemente la manifestación material de todo lo que ese ser puede sentir o pensar, entonces, si el cuerpo no está sano, es porque hay otra parte de él que no está bien y que hay que curar o ayudarlo a curar. Entonces bueno, si los médicos no lo ven, habrá que recurrir a otras personas que si vean la otra parte, o en su defecto, cada uno tendrá que buscar qué es lo que está mal; buscar a través de qué abordó ese aspecto que no se ve, pero que influye notablemente en la parte material que es nuestro cuerpo. Yo lo veo así.

**En cuanto a espontaneidad y creatividad, no necesariamente para el arte, sino para cada momento, ¿el Tai Chi te aportó algo?**

Yo creo que sí, lo que pasa es que yo soy muy estructurada, en todos los sentidos, para moverme, para pensar, mi forma de pensar, entonces romper todas esas estructuras me cuesta mucho, pero sí, yo creo que en algunos aspectos si me ha ayudado, a no ser tan estructurada. Creo que todavía me falta romper mucho con eso. Capaz que en el cuerpo he avanzado mucho más, en ese aspecto de las estructuras, que de hecho condicionan la libertad, la espontaneidad y la creatividad. Pero si, quizás no tanto como uno quisiera, no? Liberarse un poquito más... Pero yo veo acá, los chicos si, fluyen mejor.

**En las situaciones de tu vida, en aquellas que dependen de vos, ¿en qué te basás para hacer las cosas, en lo que creés, lo que pensás, lo que sentís, lo que debés...?**

En lo que depende de mí, hago lo que siento, en la medida en que no moleste a nadie, hago lo que siento y necesito, o siento necesario y por ahí me dejo llevar por la intuición, con las personas. Como que uno se vuelve por ahí más perceptivo, y puede llegar a reconocer personas que te van a ayudar o no te van a molestar; personas con las cuales vos podés crecer. Entonces eso te allana un poco el camino. O cuando querés emprender algo, muchas veces por la intuición, por lo que percibís, lo que sentís, que puede funcionar... No sé si respondo a la pregunta...

**Mmm, pasa que no te hice una pregunta tan clara... ¿Si te guías por lo que sentís, por lo que te dice tu cuerpo...**

Ah, sí, a ver... Sí, concentrarme más en lo que siento. Yo noto que analizo un poco más cómo estoy, en lo orgánico, que es lo que siento, cómo está mi cuerpo, a ver qué puedo hacer, y a lo largo del día por ahí digo bueno, a ver qué hago, y te empezás a mover, a aflojar, dos minutos nomás, tampoco hace falta hacer una práctica completa.

**¿Entonces te das cuenta de cómo estás?**

Exactamente, y la respiración, que sentís como que no te entra aire; bueno, respiremos tranqui, por qué estamos así, y tratar de empezar a fluir, y esto yo lo trabajo mucho con mis pacientes. Bueno, a ver cómo estás, respirá profundo, liberar las tensiones.

**Si vos te das cuenta que no estás respirando bien, ¿respetás esa sensación y le hacés caso?**

Claro, sí, de hecho. Es lo mismo que por ahí estar tensionada, y bueno, a ver cómo estoy, estoy tensionada en los hombros, y bueno, uno empieza a hacer algunos ejercicios. El otro día me reía sola porque estaba en la parada del colectivo y me dolía la cintura, y ni lo pensé, y levanté la pierna, la tiré para atrás, y después caí en la cuenta de que claro, había otra gente; nadie me miraba, pero yo dije no puedo estar moviéndome así en la calle, pero bueno, mi cuerpo me decía que lo necesitaba y lo hice, y no me di cuenta; después uno se siente por ahí mirado, por más que nadie te mire...

**ENTREVISTA N° 6:**

<b>Nombre:</b>	Agustín
<b>Edad:</b>	45 años
<b>Tiempo de práctica:</b>	4 años y 6 meses
<b>Ocupación:</b>	Cura (sacerdote).
<b>Actividades</b>	Jugó al rugby, básquet y tenis.

<b>previas:</b>	
<b>Ritmo y tono de voz:</b>	Agustín habla algo rápido y respira con fuerza. Tal vez está agitado, porque cuando llegó estaba todo sudado, como si hubiera venido corriendo. Si bien su ritmo de voz puede relacionarse también con los límites de su tiempo, más bien parece ser su manera habitual de expresarse, ya que son bastante estables a lo largo de toda la entrevista.
<b>Actitud y postura corporal:</b>	Agustín es corpulento, sin ser gordo, ni muy musculoso. Su actitud y postura corporal es hacia adelante, como fuerte, proactiva, que concuerda con su manera de hablar y expresarse. Sus gestos son duros, al igual que su manera de expresarse.
<b>Impresión general:</b>	Viste ropa cómoda, suelta. Sus respuestas son más de tipo racional, dando la sensación de que tenía las respuestas ya preparadas. Sólo en algunas ocasiones parece detenerse. Estos momentos coinciden con aquellas respuestas que tienen que ver con su propia experiencia, mientras que cuando contesta más desde lo racional, habla de generalidades.
<b>Otras:</b>	Si bien su edad sobrepasa por 5 años el rango etario escogido para la muestra, por su estado físico, y sus antecedentes en el deporte, se considera que esta diferencia no ejerce influencias relevantes a los efectos del estudio.

**Presentación:** Nos encontramos en su escuela de Tai Chi una hora antes de su práctica. Entramos al lugar donde se realizan las entrevistas. Agustín me conoce de la presentación general al grupo, pero igualmente vuelvo a recordarle quién soy, qué estoy haciendo en relación a la carrera y la tesis; también le comento que practiqué Tai Chi un tiempo, como para entrar un poco más en confianza. De todos modos le recuerdo que para los fines de la entrevista, tiene que hacer de cuenta que yo no sé nada del tema.

Agustín parece estar con los tiempos justos. Me dice que no va a tomar su clase, porque tiene que irse a una reunión. Le explico que si no llegamos a terminar no importa, pero que sí es necesario que nos detengamos en cada punto. Dice estar de acuerdo, y que si no terminamos, la podemos seguir en otro momento.

**Entrevista:**

**¿Antes del Tai Chi, habías hecho alguna otra actividad relacionada con el cuerpo?**

Yo había sido jugador de rugby, y después jugué al fútbol, tenis, los deportes así, habituales. Y conozco el Tai Chi en centro América, que me tocó hacer unos cursos; lo conozco en el 2001. Lo encontré muy piola, entonces cuando vuelvo a Argentina, empiezo a buscar un lugar para practicar, y empiezo en una escuela en Mendoza, y luego me mudo a Córdoba y termino viniendo acá.

### **¿Qué diferencias notaste con los deportes anteriores que habías practicado?**

Y, es otra cosa, para mí no entra en el rubro de los deportes. En el Tai Chi, si bien atendés a la dimensión del cuerpo, la incluí dentro del espíritu, del alma. O sea, yo distingo psique, espíritu y cuerpo; y en lo espiritual yo ubico lo trascendente, que ahí entraría la fe, la creencia. Y en el Tai Chi, yo encuentro relación, no sólo con la psique, sino también con lo espiritual.

### **¿Eso viene de tu experiencia practicando Tai Chi?**

Si si, totalmente.

### **¿Me querés contar cómo era al principio, tu experiencia en la práctica, y cómo fue cambiando eso; si es que fue cambiando?**

Y, al principio yo reconozco que practicando Tai Chi, se produce una... llamemoslé bienestar, armonía, tranquilidad, quietud, no solamente por hacer movimientos físicos; no solamente por la mecánica del movimiento, sino también por una experiencia interna, que tocaba el alma, o sea, la psique se veía afectada por la práctica. Qué sé yo, en un deporte como el fútbol vos podés correr todo un partido y la psique no se te modifica, incluso salís peor, viste, salís re caliente, totalmente desintegrado, o sea, en ese tipo de deportes no se juntan las tres dimensiones, acá si.

Después con el tiempo, yo empiezo a aprender acá en la escuela de que uno de los principios del Tai Chi, es la intención que vos le pongas a los movimientos. Los movimientos tienen un efecto porque están buscando una intención, tanto marcial, como empujar o defensa; vos trabajás con una intención que puede ser marcial, una intención terapeútica, porque este meridiano te afecta este órgano y por eso lo querés activar para que funcione mejor, y también una intención meditativa, espiritual. Una de las cosas que me gustan de esta escuela, es que dice: “Tai Chi Chuan, meditación en movimiento”, o sea, está contemplado eso. Entonces a raíz de eso, como yo tengo una raíz cristiana, muy católica, soy cura, o sea, vivo eso todos los días. Entonces ahí encontré una pista de cómo integrar el movimiento, todos estos fines que tiene la práctica, con la fe cristiana. Y a través de... sobre todo de la intención. O sea, sobre todo en el Chi Kung. Te pongo un ejemplo: “Un rayo de luz penetra en la coronilla y llega hasta el Tan Tien”. Yo escucho eso y me acuerdo de oraciones cristianas que dicen: “ven espíritu santo, y penetra con tu luz hacia el fondo de mi alma”. Entonces yo digo: “epa, pero esto se parece”. Entonces yo empecé a hacer como muchos

puentes, muchas conexiones con el Tai Chi. Yo acá no sé si hago Tai Chi o estoy rezando, o las dos cosas.

**¿Vos realmente lo vivís así, como meditación en movimiento?**

Si, si.

**¿Por qué fue que comenzaste Tai Chi?**

Yo hice un curso de espiritualidad cristiana, y ahí se practicaba todas las mañanas. Yo no lo conocía, pero ahí practiqué y dije: “esto funciona”.

Y bueno, después otra relación entre la práctica y la psicología es que hay varias indicaciones que vos tenés que seguir para hacer Tai Chi, que psíquicamente te aquietan, te serenar. Viste uno viene de la calle todo volado, con problemas, y empezás la práctica, y el sólo hecho de hacer la repetición de la respiración, de centrar la atención en el Tan Tien, de hacer la conexión con los pies; todas esas cosas te ubican en un lugar distinto de la racionalidad científica, digamos. O sea, que es lo propio de todas las ciencias, donde ahí cae también la psicología. Que es lo común de toda la ciencia occidental, que todo tiene que estar demostrado y explicado. El aparato científico trabaja así, tiene que estar todo comprobado y explicado; todo tiene que tener una razón. Que es la razón lógica, la que viene de Descartes. Ahora, que trae esta práctica; que te obliga, para poder entenderla e incorporarla, te obliga a ubicarte desde otra razón, que no es la razón cartesiana, sino más bien la razón de oriente, que ahí hay otra... Por ejemplo en un libro de Tai Chi dice: “el hombre no se comprende sin una íntima relación con el universo y lo que lo rodea”. O sea, hay una concepción del hombre, ya de base distinta, que yo creo que es mucho más completa, más rica.

**¿Podríamos decir que vos viniste con esa forma de ver cartesiana, y después te fue cambiando, o vos ya tenías a tu disposición una mirada más amplia?**

Y, nosotros, claro, nosotros o sea, uno por cultura, por lo que ves en el ambiente cultural, está atravesado por la lógica de la razón científica; lo que pasa es que yo después en mi formación tengo toda una carrera de filosofía, y otra de teología, entonces la filosofía te ayuda a entender de dónde viene lo que pensamos, por qué pensamos así, y después la teología te abre a querer explicar un misterio.

**Y si volvemos más al Tai Chi...**

Claro, entonces yo venía con la cabeza más preparada para incorporar otra lógica. Lo que pasa es que el gran interés mío fue ver cómo se hacían las conexiones con... O sea, yo sabía que no puedo renunciar a la lógica que tengo, o sea no puedo agarrar mi cabeza y decir: “chau, borro todo el disco duro, formateamos de nuevo”, no, eso no, y menos a mi edad. Yo empecé con 38 años; o sea, si lo agarrás de chiquito capaz que si, pero... Entonces yo digo: “no, yo no puedo renunciar a la lógica que traigo, esto me parece positivo, me parece muy

bueno, entonces a ver qué puentes hay, que conexiones hay”. Entonces ese fue como internamente el trabajo de siempre. En lo psicológico, yo el formato que traía, o la preparación, era porque yo había leído bastante Jung; de la visión freudiana ya me empezaba a apartar, y después incursioné mucho por el focusing de Gendlin, que en Estados Unidos desarrolló la técnica de enfoque corporal, porque el tipo este se da cuenta de que las personas que en su terapia hacían procesos, iban dando pasos en su curación, lo hacían cada vez que tenían un click corpóreo; o sea, cuando ellos le podían dar nombre a movimientos corpóreos que tenían. Entonces él desarrolló toda una técnica de cómo escuchar el lenguaje del cuerpo. Entonces a mí todo eso es como que me prepara, me sirve de puente para poder sumar el Tai Chi.

**Bien. ¿Me podés hablar de tu práctica; cómo es cuando vos llegás, cuando practicás, cuando salís?**

Yo actualmente practico todas las mañanas, 20 minutos por día; ese es mi ritmo de práctica... A ver, pasan varias cosas. Primero que la gran confusión mental con que a veces me encuentro al comienzo de la práctica; confusión mental le llamo a la preocupación que tengo aquí, de hacer esto, lo otro, que da vueltas, no termina de cerrar, como en un laberinto sin salida. Bueno, el sólo hecho de centrar mi atención, que mi mente esté suavemente atenta, porque tampoco en gran cosa, o sea, suavemente atenta a un movimiento, acompasado con la respiración, repetitivo, sabiendo que le ponés una intención muy sencilla, como puede ser el empujar, o la grulla, extender las alas; el sólo hecho de poner la atención en esas cosas que son tan simples, tan sencillas, y al mismo tiempo el sólo hecho de desarrollar la percepción en todo eso; o sea, se te agranda el campo, la capacidad de percepción; lo que antes te parecía un mundo enorme, despelotado, un quilombo, lo que antes parecía eso te queda como diciendo: “bueno, era esto, sí” (tono de pequeño, simple). O sea, yo creo que se mezcla algo orgánico, algo emocional; orgánico porque al permitirte una buena oxigenación, eso ya te cambia hasta la manera de pensar. Eso por un lado, después por otro, yo creo que hay una conexión con el placer, o sea, cosas muy sencillas, muy habituales, que no tenés que hacer nada, vos las captás como placenteras, como benéficas; el placer en sentido de lo benéfico, de lo que te da gusto, que produce una sensación de felicidad. En la psicología junguiana, ese sería el self, viste ese que habla Jung? O sea, al volverte consiente de la totalidad corpórea, desde los pies; porque tenés que estar atento a cómo tocás, los pulpejos... Al hacerte consiente de la percepción que tiene tu cuerpo, vos sentís una conciencia de la totalidad del self, de la totalidad del yo, de lo que vos sos. Y eso es muy sano, porque entonces empezás a ver cuál es el cambio que se da a como entraste, así todo colgado. El cambio que se da es que vos te das cuenta de que no sos una preocupación, sino que tenés una preocupación; o sea, la preocupación no es todo lo que vos sos, no es todo tu mundo. No, tu mundo está compuesto de todas otras cosas, y en conexión con todo el mundo del universo, en conexión con, llamale la energía universal, energía de la humanidad, colectiva. Pero como que se te amplía la

conciencia de totalidad, y la preocupación cobra su verdadera dimensión, ocupa el lugar que tiene que ocupar. Tiene como ese efecto.

**¿Qué más me podés decir de la práctica, descriptivamente, esto que vos me decías de la respiración, de sentir los pies; qué más te va pasando?**

Algo que me ha pasado acá, es el hecho de practicar con otros. O sea, que no es solamente buscar la sintonización de los movimientos tuyos, con la respiración, sino que tus propios movimientos tienen que ir al unísono de los movimientos del grupo; o sea, todos buscamos hacer lo mismo, pero a un mismo momento. Bueno, eso te da una conciencia de comunión, de comunidad, muy sencilla también, muy elemental, pero muy clara. Eso es una de las cosas que yo rescaté. Y después, lo que me pasa al practicar, por ejemplo cuando hago el ejercicio de empuje de manos, que viste que son todos esos movimientos como muy suaves, de contacto. Bueno, cuando te toca hacerlo con el sexo opuesto; ahí yo aprendí a relacionarme con una mujer de una forma muy diferente; con mucho respeto, con mucha delicadeza, sin segundas intenciones, o sea, se te abre un campo muy sano. Me parece que no te estoy respondiendo, yo me fui ya a la interpretación... Digamos ¿qué hago cuando practico?

**Si, tu experiencia concreta.**

Es así, una experiencia de desacelerar, calmar, ganar en libertad; o sea todas estas son las cosas que yo voy sintiendo en una hora de práctica. Esa libertad, te sentís que sos más vos, y después que bueno, que tiene efectos en el alma, y terapéuticamente y corporalmente si ayuda. Yo cuando empecé a practicar fumaba, y de tanta respiración y oxigenación, yo fui dejando de fumar, así, pero casi sin... como una consecuencia natural de la nueva vida, porque ojo, esto empezás así con una práctica, pero después se te hace un hábito; no podés pasar mucho tiempo sin practicar, como si te faltara un alimento. Esa es una cosa, y después la otra es el; uno vivía por ejemplo, con dolores en las articulaciones, musculares, en la columna, por ahí en las rodillas, y realmente la práctica poco a poco te va quitando eso, ya como que se van perdiendo. Esto son incidencias directamente que hay en el cuerpo, pero tocan más profundo.

**¿Te das cuenta de otras modificaciones en tu vida diaria que te haya producido el Tai Chi? Esto que me decías de la calma, la desaceleración... ¿Esto lo podés trasladar a otras situaciones de tu vida?**

Y, te diría que no te queda otro camino que trasladarlo a toda tu vida.

**¿Eso se da naturalmente, o te lo proponés?**

Y, hay un período en que estás en pugna. Hay un período en que tenés una serie de novedades que son benéficas, pero los hábitos adquiridos por tantos años dicen: “no, este lugar no lo quiero dejar”. Entonces vas como pendulando; a veces sos el pagano que te hacías

mierda, que te fumabas medio atado de puchos, y de repente dejaste de fumar... Hay un período que vas pendulando, pero es evidente que esto va ganando, porque es saludable. Pero hay otra cosa que te quería decir... ¿me podés repetir la pregunta?

**Si, ¿en qué situaciones concretas ves que trasladás a tu vida lo que aprendés con el Tai Chi?**

Ah si, bueno, después, qué sé yo, suponete que estoy en una reunión, donde hay temas fuertes, discusiones, gente que se calienta, y entonces ahí, yo antes me volaba, o sea, tenía que contenerme para no saltar a... o sea, a nivel pasional, emotivo, era muy agitada la cosa; después salías y estabas hecho mierda por un par de días. Y ahora con la práctica de Tai Chi, bueno, manitos sobre el tan tien, me hago consciente de los pies, respiro, o sea, hay una serie de herramientas, de destrezas, que las tomás de la práctica, y las vas aplicando.

**¿Y eso modifica tu participación en la reunión?**

Si, para mejor, claro.

**¿Y en tus vínculos en general podés observar eso?**

Si, en el vínculo con la mujer por ejemplo, vos acordate que yo no tengo mujer, no estoy casado. Entonces el modo de relacionarme con la mujer era muy limitado, pero acá no, de tanto estar así, piel con piel, y de una forma que hay respeto, sin otras intenciones. Como que se trasladan las destrezas que aprendés acá, al mundo. Ese es también un poco el consejo de Jorge (instructor).

**¿Algunas otras situaciones donde veas la influencia del Tai Chi en tu vida?**

Y... te volvés más humilde. Te volvés más humilde porque al tener que estar más en conexión con la tierra, lo que vos te volvés es... si, a ver, la palabra que me sale es humilde, pero cómo se explica eso...

**Y, humilde viene de humus...**

De humus, claro, pero te volvés como más completo, dejás de lado todas las ambiciones fantasmagóricas; vos vas haciendo los pequeños pasos que te tocan hacer, pero siempre sobre la tierra, sobre tu propia realidad digamos. Aprendés a que tu realidad es esta; no sos un ángel, tampoco sos un demonio; sos un ser humano...

**Esto que vos me decías que te sentís vos mismo...**

Claro, pasás a la realidad de lo que vos sos. Y ahí está esto que te decía; la tierra de la que estás formado, es esa.

**¿Modificó tu contactó con tu cuerpo, tus sensaciones...?**

Si, si. Bueno, yo ahora detecto con mucha mayor rapidez cuando estoy sacado, cuando la cabeza la tenés ya demasiado saturada de cosas, preocupaciones; en seguida detecto cuando estoy así, entonces automáticamente durante el día buscás respirar, hacer tierra. Permanentemente yo, al menos en mi experiencia, no sé en otros, pero durante el día yo vivo más consciente de mi cuerpo, pero justamente como búsqueda de armonía, de no estar sacado con las preocupaciones, las ocupaciones. Entonces permanentemente estar en contacto con mi cuerpo.

**¿Y ahí qué encontrás? Si estás con agitación mental, te das cuenta, bajás, ponés los pies en la tierra, y ahí...**

Y ahí busco centrar mi atención en el tan tien. Entonces automáticamente todas las energías que tenías acumuladas en la cabeza... poniendo la intención; la energía sigue a la intención, entonces poniendo la intención ahí, y solito se va como bajando ahí. Al hacer eso, yo encuentro que las soluciones surgen con mucha más facilidad. Las mismas preocupaciones que tenías, las mismas preguntas que te hacías y que no podías resolver; al irte al cuerpo, al irte a la realidad de lo que sos, como que naturalmente y de manera muy sencilla, sale una respuesta así... sale sola la cosa.

**¿Cómo una claridad?**

Es como una claridad pero muy sencilla también. Es como una lucecita; es la lucecita que vos necesitabas para resolver el problema.

**¿Eso aparece siempre que te conectás con tu cuerpo?**

A veces tenés que esperar un poco; no es tan instantáneo. O sea, a veces tenés que permanecer un buen rato ahí en tu centro, entonces ocurre. Ocurre o que la preocupación encuentra algo que la solucione, pero surge así, casi sin buscarlo; o lo que ocurre también es que la preocupación se diluye porque no era real, era hipotética, rollos que uno se hace...

**¿Y esa claridad la sentís en tu cuerpo, en tu mente...?**

No, yo te diría que es en una zona del alma muy de adentro. No es que tenga un lugar en el cuerpo donde vos la sentís. Tampoco es una cuestión racional. Es como una voz o una luz; como una sabiduría distinta de la que vos estabas buscando. Yo creo que es esa sabiduría. Como cuando vos consultás con tu abuelo, que estás en un despelote y tu abuelo de dice: "pero si es así"...

**Como la gente del campo...**

Claro, como la sabiduría más de la gente del campo; encontrás así ese tipo de respuesta.

**¿Y cuándo eso aparece, lo seguís, o lo cuestionás?**

Cuando aparece es tan simple y tan evidente que no podés no verlo; es como que te diga: “dos más dos es cuatro”. En lo que a veces encontrás dificultad es en, si lo querés llevar a la práctica, es en la cantidad de consecuencias que llevaría. O sea, no ponés en duda lo que te apareció, sino esto que apareció, si lo pongo en práctica, qué consecuencias tendría para mí, para los demás... Pero por otra parte como aparece de forma tan espontánea, tan natural y te cierra, es como la ficha del rompecabezas que no encontrabas, que te cierra justo...

**Respecto a áreas como la creatividad o la espontaneidad, ¿eso lo sentís como un recurso que tenés a tu disposición? Creatividad no para el arte, sino para estar...**

Si, si. Lo que yo encuentro es que el Tai Chi hace que tu mente se haga más dúctil, más flexible, más adaptable... Entonces hay como una especie de expansión de la consciencia, incluso lógica. Todos los movimientos tienen que ver con eso; vos al llevar el rabillo del ojo a la mano que está saliendo desde atrás, y seguir acá... o sea, hay un montón de ejercicios que trabajan la amplitud mental. Pero después en la práctica, cuando lo llevás al día a día, si sabés hacer el vacío; ahí hay otra cosa que no te dije, pero que es importante. Si sabés hacer el vacío y conectarte con tu tan tien, y esperar que venga la respuesta a lo que estás buscando, ahí vos te das cuenta de que el vacío, todo ese proceso, te vuelve más dúctil, más amplió, más maleable; yo no sé si es creativo o espontáneo, pero sí todo ese tipo de cosas.

**¿Flexible?**

Si, si.

**¿Esa flexibilidad te permite entonces abordar los cambios no desde la rigidez?**

Claro.

**Sino abriéndote a lo que aparece... Viste que en Tai Chi se trabaja con la idea de que no hay dos movimientos iguales, por más que sí, en esencia sea el mismo, del mismo modo que no hay dos días iguales...**

Claro, esa es toda la filosofía del Tao, pero eso no sentí que fuera algo nuevo, sino que yo ya lo traía. Esto de que yo sigo siendo yo más allá de los cambios...