

PRINCIPIOS DEL CH'I

GENERALIDADES

Todas las artes marciales estudian este factor que es fundamental para su profundo desarrollo. Todos aquellos practicantes que no presten atención y no se preocupen de su ejercitación indudablemente no llegarán al DO y se mantendrán en el SIPALKI. El practicante debe tener no solo una preparación física, sino también una educación espiritual, por algo se dice que el hombre es un animal con pensamiento, la parte espiritual está ligada íntimamente con la corporal y ambas deben ser educadas para alcanzar la verdadera grandeza personal. La parte física debe ser preparada para que sus movimientos sean armónicos y efectivos, lo mental entonces se pondrá a su servicio.

LOS PRINCIPIOS. EL ESPÍRITU Y EL CUERPO

El concepto de que el espíritu debe regir el cuerpo no es una afirmación vacía, sino que está basada en las características del ser humano y de lo que puede estudiarse en cualquier libro de psicología.

Cuando el espíritu domina el cuerpo se considera que están unificados. Lógicamente cuando estamos en reposo, relajados, es mucho más fácil lograr esta unificación (SIN BOB) (yoga coreano) lo difícil es aplicarlo, no solo a la lucha sino también a la acción diaria.

Cuando durante el día nos movemos, aún con una serie de preocupaciones; estas, enraizadas en nuestro espíritu tienen una medida. Cuando a la noche dejamos el cuerpo reposar, los problemas se multiplican y recordamos cosas que durante el día no hemos tenido en cuenta, adquiriendo las preocupaciones una dimensión enorme.

Entonces ¿cómo hacemos para unificar estas dos cosas tan disímiles?, ya que una tiene forma: lo vemos, lo podemos tocar, así es el cuerpo. La otra: el espíritu no podemos siquiera imaginarlo.

El cuerpo pasa por distintos estados: salud, enfermedad, etc., también el espíritu... pero ¿por qué cuando el cuerpo enferma y el espíritu se mantiene en buen estado, este lleva al cuerpo a una rápida recuperación? También cuando el enfermo se entera que no tiene cura, su espíritu decae y pronto llega a la muerte.

¿Por qué en situaciones de extrema tensión no nos acordamos que estamos desabrigados o tenemos frío? En la misma situación, pero sin la preocupación nos resfriamos o nos tendríamos que abrigar.

Más de una vez una madre desesperada hizo esfuerzos tan grandes para salvar a su hijo que superaba la fuerza normal de un ser humano. Si nuestro cuerpo envejece pero tenemos un espíritu que lo impulsa, podemos decir que este se mantiene en una acción superior sobre el cuerpo. Como una primera inquietud: ¿podemos -educando a nuestro espíritu- llegar a controlar el cuerpo y lograr esfuerzos superiores a nuestras fuerzas normales? Por cierto que sí. Si nos concentramos pensando solamente que nuestro brazo no se puede doblar o no nos podemos parar estando sentados, seguramente el brazo no se doblará y no nos podremos parar.

Con esa idea fija de concentración podemos hacer muchos ejercicios que nos permitirán ver cuán grande es la fuerza que podemos generar con la mente ordenándole al cuerpo.

Nosotros conocemos el punto crítico, punto uno o punto CH'I, está ubicado bajo el ombligo donde generamos nuestra fuerza, desde ahí saldrá corriente por nuestras arterias como un chorro de agua, para dejarla salir por los dedos de las manos o de los pies o aún por los ojos. Los ejercicios antes mencionados los pueden explicar los maestros y se recomienda su ejecución ya que su empleo representa una de las bases del SIPALKI.

EL DOMINIO EN SITUACIONES DE COMBATE

El dominio del punto uno en situaciones estáticas es sencillo, el problema es lograrlo en movimiento o utilizar el del oponente. Se conoce que el Sipalki es circular y es recto, que aprovecha la fuerza del adversario, que cede el medio tiempo etc., todo esto se hace sobre la base del dominio del cuerpo por el espíritu.

El adversario ataca con una patada alta, yo concentrado con mi CH'I desvíe esa patada que viene impulsada por el espíritu del oponente, la desviación se produjo por una simple defensa, lo que hice fue desviar la fuerza espiritual y física que se oponían hacia otro lado, lo que produjo el desequilibrio y la imposibilidad de volver, ahí viene mi contraataque.

¿Cómo se hace para lograr estos saltos de atención de una cosa a otra, de un problema a otro y para solucionar cada uno con la mayor energía?

Mediante un sencillo adiestramiento inicial; sentados concentramos nuestra atención en un objeto de la habitación sin que nada nos distraiga, luego pasamos la atención a otro borrando el anterior y así sucesivamente. Cuando nuestro adiestramiento sea suficiente podremos pasar de un problema a otro más complejo sin desviar la atención por el anterior.

Así podremos desde el punto uno desviar al lugar donde queremos la energía necesaria para efectuar el cambio. Hay un ejercicio que enseña el maestro Yoo que indica esta pauta, si tenemos frío pensamos en un punto rojo, al que fijamos en el espacio y al rato sentiremos calor (SIM BOB) a la inversa debemos pensar en un punto azul.

Podremos también con nuestra concentración enviar un flujo mayor de sangre a nuestros pies cuando los tenemos fríos, también aumentar o disminuir nuestras pulsaciones, todo lo que se logrará con paciencia y adiestramiento.