
TENSEGRIDAD

Tensegridad es la versión moderna de los pases mágicos de los chamanes del antiguo México. La palabra misma constituye una definición sumamente apta, dado que es una combinación de dos términos, *tensión* e *integridad*, que denotan las dos fuerzas impulsoras de los pases mágicos. La actividad creada por la contracción y la distensión de los tendones y músculos del cuerpo es la tensión. La integridad es el acto de considerar el cuerpo como una unidad sana, compacta y perfecta.

La Tensegridad se enseña como un sistema de movimientos, dado que, en un entorno moderno, es la única forma en que resulta posible abordar el vasto y misterioso tema de los pases mágicos. En la actualidad, quienes practican la Tensegridad no son chamanes en busca de alternativas chamánicas que impliquen disciplina rigurosa, esfuerzos y penurias. Por lo tanto, el énfasis de los pases mágicos deberá ponerse en su valor como movimientos y en todas consecuencias que esos movimientos ofrecen al practicante.

Don Juan Matus me había explicado que el primer impulso de los brujos de su linaje que vivieron en México, en la antigüedad, en lo que a pases mágicos se refiere, era saturarse de movimiento. Con todas las posturas y movimientos del cuerpo que podía recordar, formaron grupos. Creían que, cuanto más extenso fuera un grupo, tanto mayor sería su efecto de *saturación* y tanto mayor la necesidad del practicante de recurrir a su memoria para recordarlos.

Una vez organizados los pases mágicos en extensos grupos y practicados como secuencias, los brujos de don Juan consideraron que este criterio de saturación había cumplido su propósito, y lo dejaron de lado. A partir de ese momento, lo que se buscó fue exactamente lo contrario: la fragmentación de los grupos extensos en segmentos individuales, que pudieran ser practicados como unidades independientes. La forma en que don Juan Matus enseñó los pases mágicos a sus cuatro discípulos - Taisha Aabelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs y yo- fue producto de ese impulso hacia la fragmentación.

La opinión personal de don Juan era que el beneficio de practicar los grupos extensos resultaba obvio; ese tipo de ejercitación obligaba a los chamanes iniciados a utilizar su memoria cinestésica. Consideraba que el uso de la memoria cinestésica aportaba un beneficio concreto, que aquellos chamanes habían descubierto accidentalmente y que tenía el maravilloso efecto de anular el ruido de la mente: el diálogo interior.

Don Juan me había explicado que el modo en que reforzamos nuestra percepción del mundo y la mantenemos fijada en cierto nivel de eficiencia y funcionamiento es hablando con nosotros mismos.

-Todo el género humano -me dijo en cierta oportunidad-, mantiene un determinado nivel de funcionamiento y eficacia mediante el *diálogo interior*. El *diálogo interior* es la clave para mantener el punto de encaje estacionado en la posición común a todo el género humano: a la altura de los omóplatos, a un brazo de distancia de los mismos.

-Al lograr exactamente lo opuesto al *diálogo interior* -prosiguió don Juan-, es decir, el *silencio interior*, el practicante puede romper la fijación de su *punto de encaje* y adquirir, de esa manera, una extraordinaria fluidez de percepción.

La práctica de la Tensegridad ha sido organizada en torno de los grupos extensos, que en Tensegridad fueron rebautizados como series para evitar la implicancia genérica de calificarlos simplemente como grupos, tal como hacía don Juan. A fin de lograr esa organización, fue necesario restablecer el criterio de *saturación*, que había impulsado la creación de los grupos extensos. A los practicantes de la Tensegridad

les llevó largos años de trabajo meticulado y concentrado reorganizar esa importante cantidad de grupos desmembrados.

Restablecer el criterio de saturación, realizando las series extensas, tuvo como resultado algo que don Juan ya había definido como el objetivo moderno de los pases mágicos: la *redistribución de la energía*. Don Juan estaba convencido de que ese había sido siempre el objetivo tácito de los pases mágicos, incluso en la época de los antiguos brujos. Parece que esos brujos desconocían tal objetivo, pero aún en caso de haberlo conocido, nunca lo conceptualizaron en esos mismos términos. Todo indicaría que lo que los brujos de la antigüedad buscaban con suma avidez, y lo que llegaban a experimentar como una sensación de bienestar y plenitud cuando realizaban los pases mágicos era, en esencia, el efecto del retorno hacia los centros de vitalidad del cuerpo de toda aquella energía inutilizada.

En la Tensegridad, los grupos extensos han sido reagrupados y muchos de los fragmentos, mantenidos como unidades funcionales individuales. Esas unidades fueron enhebradas según un propósito determinado -por ejemplo, el propósito del *intento*, el propósito de la *recapitulación*, el propósito del silencio interior, y así sucesivamente- creando de esa manera la serie de la Tensegridad. De este modo, se ha logrado un sistema en el cual se buscan los mejores resultados ejecutando largas secuencias de movimientos que, sin duda, exigen un esfuerzo de la memoria cinestésica del practicante.

En todos los demás aspectos, la forma en que se enseña la Tensegridad es una réplica fiel del modo en que don Juan enseñaba los pases mágicos a sus discípulos. Los inundaba con profusión de detalles y confundía sus mentes con la cantidad y variedad de pases mágicos que les enseñaba y la implicancia de que cada uno de ellos, en forma individual, era un camino hacia el infinito.

Sus discípulos pasaron años abrumados, confundidos y, sobre todo desalentados, porque sentían que esa profusión constituía un ataque injusto.

-Cuando te enseñé los pases mágicos -me explicó una vez en que lo interrogué sobre el tema-, estoy siguiendo el método

tradicional de los brujos de nublar tu visión lineal. Al saturar tu memoria cinestésica, estoy creando un sendero que puedes seguir para llegar a tu *silencio interior*.

“Dado que todos nosotros -continuó- estamos llenos hasta el desborde con los vaivenes del mundo cotidiano, tenemos poco espacio para la memoria cinestésica. Habrás notado que tú careces por completo de ella. Cuando quieres imitar mis movimientos, no puedes hacerlo parado frente a mí. Tienes que ubicarte a un costado a fin de establecer, en tu propio cuerpo, cuál es la derecha y cuál la izquierda. Ahora, si se te presentara una secuencia extensa de movimientos, lograrlos todos te llevaría semanas de repetición. Cuando intentas recordar los movimientos, tienes que hacer espacio para ellos en tu memoria poniendo de lado otras cosas. Ese era el efecto buscado por los antiguos brujos.

El punto de vista de don Juan era que sus discípulos, al practicar los pases mágicos con tenacidad y persistencia, llegarían, pese a su confusión, al umbral en el cual la *redistribución de la energía* inclinaría el fiel de la balanza, y entonces serían capaces de manejar los pases mágicos con claridad absoluta.

Cuando don Juan afirmaba cosas como esas, me resultaba muy difícil creerle. Sin embargo, en un momento dado, tal como él había dicho, dejé de sentirme confundido y desalentado. De manera muy misteriosa, los pases mágicos -dado que son mágicos- se fueron acomodando en secuencias que clarificaban todo. Don Juan me explicó que la claridad que estaba sintiendo era el resultado de la *redistribución* de mi energía.

La preocupación de quienes hoy en día practican la Tensegridad es igual a la preocupación que sentimos los demás discípulos de don Juan y yo mismo cuando apenas empezábamos a practicar los pases mágicos. Se sienten abrumados por la cantidad de movimientos. Yo les repito lo que don Juan me dijo a mí una y otra vez: lo fundamental es practicar lo que se recuerde de cada secuencia de Tensegridad. La saturación que se produce permitirá lograr, al final, los resultados buscados por los chamanes del antiguo México: la redistribución de la energía y sus tres efectos concomitantes: la desconexión del diálogo interior, la posibilidad del silencio interior y la fluidez del punto de encaje.

A título de evaluación personal, puedo afirmar que, al saturarme con los pases mágicos, don Juan alcanzó dos logros formidables: primero, hizo emerger una cantidad de recursos ocultos que yo tenía pero cuya existencia ignoraba, como, por ejemplo, la capacidad de concentración y la habilidad para recordar detalles; y segundo, poco a poco fue rompiendo mi obsesión con mi forma de interpretación lineal.

-Lo que te sucede -me explicó don Juan cuando lo interrogué respecto de lo que yo sentía- es que estás sintiendo el advenimiento del silencio interior una vez que tu *diálogo interior* ha sido silenciado, aunque sea en grado mínimo. Un nuevo flujo de cosas ha comenzado a ingresar en tu campo de percepción. Esas cosas siempre estuvieron allí, en la periferia de tu conciencia general, pero nunca tuviste energía suficiente como para hacerlas conscientes en forma deliberada. A medida que vas alejando tu *diálogo interior*, otros ítems de conciencia comienzan a llenar el espacio que, por así decirlo, queda vacío.

“El nuevo flujo de energía -prosiguió- que los pases mágicos han llevado a tus centros de vitalidad, hacen más fluido tu *punto de encaje*, que ya no está rígidamente cercado. Ya no estás impulsado por nuestros miedos ancestrales que nos impiden dar un paso en cualquier dirección. Los brujos dicen que la energía nos libera, y eso es totalmente cierto.

El estado ideal de los practicantes de Tensegridad en relación con los movimientos de la misma es idéntico al estado ideal de un practicante del chamanismo en relación con la ejecución de los pases mágicos. Ambos están guiados por los movimientos mismos hacia una culminación sin precedentes. Desde allí, el practicante de la Tensegridad será capaz de ejecutar por sí mismo, sin apoyo externo, cualquier movimiento del cúmulo de ellos con que ha sido saturado, a fin de lograr cualquiera de los efectos que considere adecuado. Podrá ejecutarlos con precisión y rapidez mientras camina, come, descansa o hace cualquier otra cosa, porque tendrá la energía suficiente como para ello.

La ejecución de los pases mágicos tal como se los presenta en la Tensegridad no requiere necesariamente un espacio particular o

un tiempo especialmente estipulado. Sin embargo, los movimientos deberían realizarse lejos de las corrientes de aire fuertes. Don Juan les temía a las corrientes de aire sobre el cuerpo transpirado. Estaba convencido de que no todas las corrientes de aire se deben a un aumento o un descenso de la temperatura atmosférica, sino que algunas de ellas son causadas por conglomerados de campos energéticos consolidados que se mueven a través del espacio en forma deliberada.

Don Juan creía que ese tipo de conglomerado de campos de energía poseía un tipo específico de conciencia particularmente deletéreo debido a que el ser humano, normalmente, no es capaz de captarlos y, por tanto, se ve expuesto a ellos en forma indiscriminada. El efecto tóxico de ese tipo de conglomerados de campos energéticos predomina sobre todo en las grandes urbes, donde fácilmente pueden pasar inadvertidos, camuflados por ejemplo, por el momento de inercia que crea la velocidad de los automóviles que circulan por las calles.

Otra cosa que debe tenerse en presente cuando se practica la Tensegridad -y dado que el objetivo de los pases mágicos es algo extraño al hombre occidental- es que se debería hacer un esfuerzo por mantener esta actividad al margen de las preocupaciones de nuestro mundo cotidiano. La práctica de la Tensegridad no se debía mezclar con elementos que ya nos son profundamente familiares, como la conversación, la música o la voz de un locutor de radio o televisión comentando las noticias del día, por leve que sea ese sonido.

El entorno de la vida urbana moderna facilita la formación de grupos y, así, la única forma en que se puede enseñar y practicar la Tensegridad es en seminarios y talleres, con grupos de practicantes. Practicar la Tensegridad en grupos resulta beneficioso en muchos aspectos, pero, en otros, puede ser perjudicial. El aspecto beneficioso es que permite la creación de un consenso de movimiento y la oportunidad de aprender por análisis y comparación. Es perjudicial porque fomenta la dependencia y la aparición de órdenes y sometimientos relacionados con las jerarquías.

Don Juan opinaba que, dado que la totalidad del comportamiento

humano se encuentra rígido por el lenguaje, el hombre ha aprendido a responder a lo que él denominó “comandos sintácticos”, como por ejemplo, las respuestas que cada individuo emite o genera en otros a través de frases como: *No hay problema, ¡Facilísimo!, Esto es preocupante, Sé que lo puedes hacer mejor, No puedo hacerlo, Mi trasero es demasiado grande, Soy el mejor, Soy el peor hombre del mundo, Eso no importa, Lo estoy superando, Todo saldrá bien, etc., etc., etc.* Don Juan sostenía que, como regla práctica básica, lo que los brujos siempre quisieron fue huir de las actividades que derivaban de los comandos sintácticos.

Originalmente, como explicaba don Juan, los pases mágicos fueron enseñados y realizados por los brujos del antiguo México en forma individual y en soledad, según la inspiración del momento o cuando surgía la necesidad particular de realizarlos. Don Juan se los enseñó a sus discípulos de la misma manera. Afirmaba que, para el practicante chamán, el gran desafío al poner en práctica los pases mágicos siempre había sido ejecutarlos a la perfección, manteniendo en la mente sólo la visión abstracta de esa ejecución perfecta. Lo ideal es que la Tensegridad sea enseñada y practicada con ese mismo espíritu de perfección. Sin embargo, las condiciones que nos impone la vida moderna y el hecho de que el objetivo de los pases mágicos haya sido formulado como para adecuarse a muchas personas diferentes, hacen imprescindible un nuevo enfoque. La Tensegridad debería ser practicada en la forma que más fácil y cómoda resulte a los practicantes: en grupos, en forma individual, o en ambas formas.

En mi caso particular, la práctica de la Tensegridad en grupos muy grandes ha resultado más que ideal, dado que me brindó la maravillosa oportunidad de vivir algo que don Juan Matus y todos los brujos de su linaje jamás vivieron: los efectos de la masa humana. Don Juan y todos los chamanes de su linaje - que él consideraba que abarcaban veintisiete generaciones - nunca tuvieron oportunidad de ver los efectos de los pases mágicos en una *masa humana*; siempre los realizaban solos o en grupos de hasta cinco practicantes. Para ellos, los pases mágicos eran algo eminentemente individualista.

Cuando son cientos los que practican la Tensegridad en forma conjunta, se forma entre ellos, de manera casi instantánea, una corriente energética. Esa corriente energética, que un chamán podría *ver* con toda facilidad, genera en los practicantes una sensación de urgencia. Es como un viento vibratorio que corre a través de ellos y les confiere los elementos primarios del propósito. Yo tuve el privilegio de ver algo que consideré como realmente portentoso: el despertar del propósito, la base energética del hombre. Don Juan Matus solía denominarlo el intento inflexible. Me enseñó que el intento inflexible es la herramienta esencial para quienes viajan hacia lo desconocido.

Un tema muy importante que ha de tenerse en cuenta al practicar la Tensegridad es que los movimientos deben ser ejecutados con la idea de que el beneficio de los pases mágicos llega por sí mismo. Es preciso hacer hincapié especial en esto. Al principio resulta muy difícil comprender que la Tensegridad no es un común sistema de movimientos para el desarrollo físico. Si bien desarrolla el cuerpo, ese desarrollo no es sino un efecto secundario de otro, más trascendental. Al redistribuir energía que ha quedado inutilizada, los pases mágicos pueden conducir al practicante a niveles de conciencia en los cuales los parámetros de la percepción normal y tradicional son suprimidos por el hecho de ser incrementados. Así, el practicante puede lograr, incluso, ingresar en mundos inimaginables.

-Pero ¿por qué habría yo de querer ingresar en esos mundos? -le pregunté a don Juan cuando me describió esa consecuencia de los pases mágicos.

-Porque eres una criatura de conciencia, un percibidor, como todos nosotros -me contestó-. El hombre se encuentra en un viaje de conciencia, momentáneamente interrumpido por fuerzas extrañas. Tienes que creerme: los hombres somos criaturas de conciencia. Si no tenemos esa convicción, no tenemos nada.

Siguió explicando que el ser humano, desde el momento en que su viaje de la conciencia se vio interrumpido, ha quedado atrapado en un remolino y da vueltas y más vueltas con la sensación de moverse con la corriente, pero lo cierto es que permanece quieto.

-Hazme caso -prosiguió don Juan-, porque las mías no son

afirmaciones arbitrarias. Mi palabra es el resultado de comprobar personalmente lo que los brujos del antiguo México habían descubierto: que los seres humanos somos seres mágicos.

Me ha llevado treinta años de dura disciplina llegar al nivel cognitivo en el cual las afirmaciones de don Juan son reconocibles como verdaderas y su validez queda establecida sin lugar a dudas. Ahora sé que el ser humano es una criatura de conciencia, implicado evolutivamente en un viaje de la conciencia, un ser que no se conoce a sí mismo y desbordante de recursos increíbles que jamás utiliza.