
LAS SEIS SERIES DE LA TENSEGRIDAD

Las seis series que se van a analizar, son las siguientes:

- 1.- Serie para la preparación del intento
- 2.- Serie para la matriz
- 3.- Serie de los cinco intereses. La serie de Westwood
- 4.- Serie del calor: la separación del cuerpo izquierdo y del cuerpo derecho.
- 5.- Serie de la masculinidad
- 6.- Serie de los dispositivos utilizados en combinación con pases mágicos específicos.

Los pases mágicos particulares de la Tensegridad que integran cada una de las seis series se ajustan a un criterio de eficacia máxima. Vale decir que cada pase mágico es un ingrediente preciso de una fórmula. Esta es una réplica de cómo fueron usadas originalmente las series extensas de pases mágicos; cada serie era suficiente en sí misma como para producir un máximo un máximo de liberación de *energía redistribuible*.

Existen determinados elementos que será preciso tener en cuenta cuando se ejecutan los pases mágicos, a fin de realizar los movimientos con una eficacia máxima.

- 1.- Todos los pases mágicos de las seis series pueden repetirse todas las veces que se desee, a no ser que se especifique, en forma expresa, lo contrario. Si se los realiza primero con la parte izquierda

Del cuerpo, hay que repetirlos la misma cantidad de veces con el lado derecho. Como norma, cada pase mágico de las seis series comienza por el lado izquierdo.

2.- Los pies se mantienen separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros. Esta es una forma equilibrado de distribuir el peso del cuerpo. Si las piernas están demasiado separadas, el equilibrio del cuerpo se ve afectado. Lo mismo ocurre cuando las piernas están demasiado juntas. La mejor forma de lograr esa distancia ideal es comenzar a partir de una posición en la cual ambos pies están paralelos y juntos (fig.1). Manteniendo los talones fijos. Cargando el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies, que ahora permanecen fijas, se abren los talones a la misma distancia (fig3) Se alinean las puntas de los pies en forma paralela, y la distancia entre los pies será aproximadamente la que hay entre un hombro y el otro. Quizá sea necesario ajustar la posición un poco más, a fin de alcanzar el ancho deseado y lograr el equilibrio óptimo del cuerpo

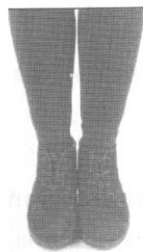


Figura 1



Figura 2



Figura 3

3.- Durante la realización de todos los pases mágicos de la Tensegridad, las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas, de modo tal que, al mirar hacia abajo, la parte de la rótula impida ver las puntas de los pies (figs. 4 y 5), salvo en el caso de pases mágicos específicos en los cuales las rodillas deban quedar trabadas. Estos casos se indican en la descripción de dichos pases. Mantener las rodillas trabadas no significa que los tendones se deban encontrar tensos causando dolor sino que estarán trabadas en forma floja, sin fuerza innecesaria.

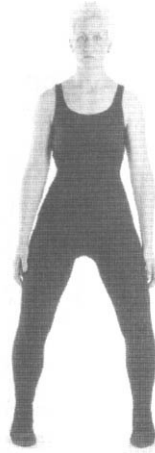


Figura 4



Figura 5

La posición de las rodillas flexionadas es un agregado moderno a los pases mágicos, que proviene de la influencia de tiempos recientes. Uno de los líderes del linaje de don Juan Matus fue el *nagual* Luján, un navegante chino cuyo nombre original era algo así como Lo-Ban. Llegó a México alrededor del siglo diecinueve y se quedó allí por el resto de su vida. Una de las mujeres brujas del grupo de don Juan Matus fue a Oriente y estudió artes marciales. El mismo don Juan recomendaba a sus discípulos que aprendieran a moverse de manera disciplinada, practicando algún tipo de arte marcial.

Otro tema a tener en cuenta en relación con las rodillas ligeramente flexionadas es que, cuando las piernas se mueven hacia adelante en un movimiento similar al de patear, las rodillas nunca se deben mover de forma brusca y repentina. Por el contrario, toda la pierna debe ser movilizada por la tensión de los músculos del muslo. Con ese tipo de movimiento, los tendones y las rodillas nunca resultan lastimados.

4.- Los músculos posteriores de las piernas deberán estar tensionados (fig.6). Esto es muy difícil de lograr. La mayoría de la gente puede aprender con bastante facilidad a tensionar los músculos anteriores de las piernas, pero los posteriores de los muslos son el sitio en el que siempre se almacena la historia personal del

cuerpo. Según él, los sentimientos se alojan allí y se estancan. Sostenía que la dificultad para cambiar esquemas de comportamiento es fácilmente atribuible a la flacidez de los músculos posteriores de los muslos.

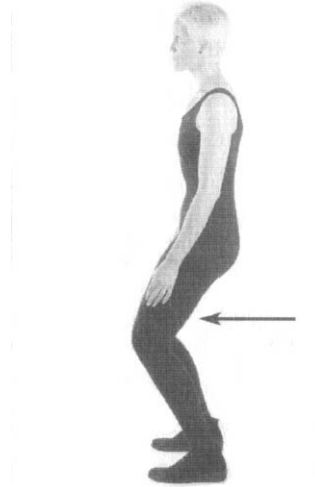


Figura 6

5.- Al ejecutar todos estos pases mágicos, los brazos siempre deben mantenerse ligeramente flexionados en los codos -nunca extendidos del todo- cuando se los mueve para golpear, evitando en esta forma que los tendones de los codos se resientan (fig.7).

6.- El pulgar se debe mantener siempre en una posición *trabada*, es decir que se lo dobla sobre el borde de la mano. Nunca debe sobresalir (fig.8). Los brujos del linaje de don Juan consideraban que el pulgar era un elemento crucial en lo referido a energía y función. Creían que en la base del dedo pulgar existían puntos en los cuales la energía en el cuerpo. A fin de evitar estrés innecesario sobre el pulgar o provocar una lastimadura al golpear con la mano con fuerza, adoptaron la medida de presionar los pulgares contra el borde interno de las manos.

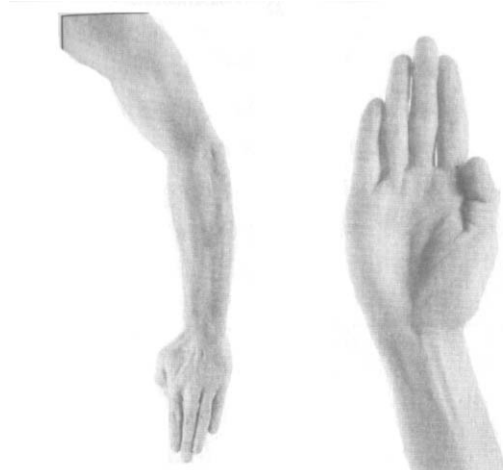


Figura 7

Figura 8

7.- Cuando la mano se cierra para formar un puño, el dedo meñique deberá ser elevado a fin de evitar formar un puño angular (fig. 9), en el cual el dedo medio, el anular y el meñique caigan. La idea es que, al formar un puño cuadrado (fig. 10), el anular y el meñique deban ser levantados a fin de crear una tensión peculiar en la axila, una tensión muy deseable para lograr un bienestar general.



Figura 9

Figura 10

8.- Las manos, cuando tienen que estar abiertas, se mantienen totalmente extendidas. Aquí trabajan los tendones del dorso de la mano,

Mano, presentando la palma como una superficie plana y regular (fig.11). Don Juan prefería una palma plana para contrarrestar la tendencia -establecida, según él, a través de la socialización del ser humano- de presentar la mano con la palma ahuecada (fig.12). Decía que la palma ahuecada era la palma de un mendigo, y que quien practica los pases mágicos es un guerrero y de ninguna manera un mendigo.

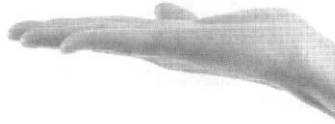


Figura 11

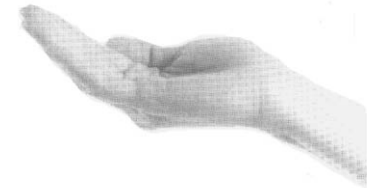


Figura 12

9.- Cuando hay que contraer los dedos de la segunda articulación y doblarlos fuertemente sobre la palma, los tendones del dorso de la mano están tensionados al máximo, sobre todo los del pulgar (fig.13). Esta tensión de los tendones crea una presión en la muñeca y en el antebrazo, áreas que los brujos del antiguo México consideraban como claves en el fomento de la salud y el bienestar.



Figura 13

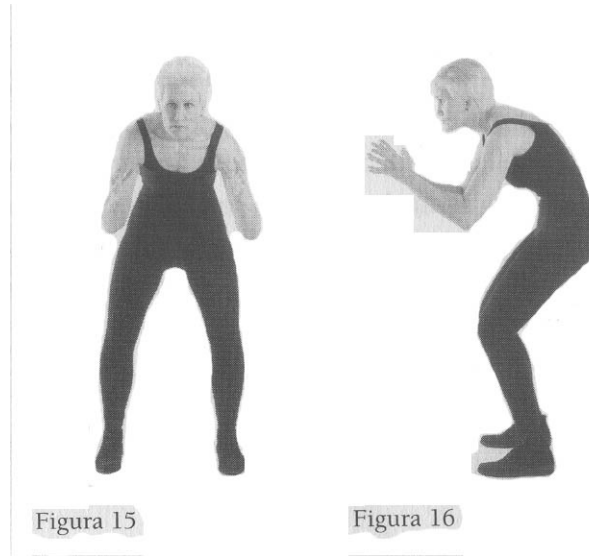
10.- En muchos movimientos de Tensegridad, las muñecas deben doblarse hacia adelante o hacia atrás, contrayendo los tendones del antebrazo (fig.14) y formando un ángulo de aproximadamente noventa grados. Esta flexión debe ser lograda lentamente, porque la mayoría de las veces las muñecas están más bien entumecidas y es importante que adquieran la flexibilidad necesaria para echar el dorso de la mano hacia atrás a fin de lograr el máximo ángulo posible con el antebrazo.



Figura 14

11.- Otro tema importante en la práctica de la Tensegridad es lograr una actitud denominada *conectar el cuerpo*. Esta es una acción muy particular, en la cual todos los músculos del cuerpo, y especialmente el diafragma, se contraen por un instante. Los músculos del estómago y del abdomen se sacuden, al igual que los músculos ubicados alrededor de los hombros y los homóplatos. Los brazos y las piernas se tensan al unísono y con igual fuerza, pero sólo durante un instante (figs. 15 y 16). A medida que los practicantes de la Tensegridad avancen en su práctica, podrán aprender a mantener esa tensión durante más tiempo.

Conectar el cuerpo no tiene nada que ver con el estado de tensión física permanente que parecería ser la característica de nuestros tiempos. Cuando el cuerpo está tenso a causa de las preocupaciones o el exceso de trabajo, los músculos de la nuca se encuentran totalmente endurecidos y el cuerpo no está en modo alguno conectado



Relajar los músculos o llegar a un estado de distensión, a su vez, no es *desconectar* el cuerpo. La idea de los brujos del antiguo México era que, con sus pases mágicos, ponían el cuerpo en un estado de alerta; se lo preparaba para la acción. Don Juan Matus denominó ese estado *conectar el cuerpo*. Decía que, cuando la tensión muscular producida en el proceso de *conectar el cuerpo* cesa, el cuerpo se desconecta en forma natural.

12.- La respiración era, según don Juan, de importancia suprema para los brujos del antiguo México. Dividían el respirar en respiración con la parte superior de los pulmones, respiración con la parte media de los pulmones y respiración abdominal (figs. 17, 18 y 19). Denominaban al acto de respirar expandiendo el diafragma “respiración animal” y, como me decía don Juan, la practicaban asiduamente para obtener salud y longevidad.

Don Juan Matus estaba convencido de que muchos de los problemas de salud del hombre moderno se podrían corregir fácilmente mediante una respiración profunda. Sostenía que la tendencia del ser humano es respirar en forma muy superficial. Uno de los objetivos de los brujos del antiguo México era entrenar su cuerpo, mediante los pases mágicos, para inspirar y espirar profundamente.

Por lo tanto, es altamente recomendable que, en los movimientos

de la Tensegridad que exijan inspiraciones y espiraciones profundas, las mismas sean logradas a través de una entrada y una salida lenta de aire, a fin de hacer que las inhalaciones sean más prolongadas y profundas.

Es importante destacar que la respiración, durante la realización de los movimientos indicados es normal, a no ser que se especifique lo contrario en la descripción de algún pase mágico determinado.



Figura 17

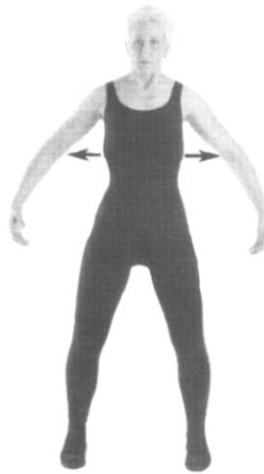


Figura 18

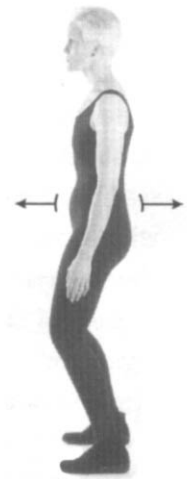


Figura 19

13.- Otra cosa importante en relación con la Tensegridad es que los practicantes deberán tomar conciencia de que se trata, en esencia, de un juego entre relajar y tensionar los músculos de determinadas partes del cuerpo, a fin de llegar a la ambicionada explosión física que los brujos del antiguo México sólo conocían como la *energía de los tendones*. La misma es, en realidad, una real explosión de nervios y tendones debajo o en el núcleo de los músculos.

Teniendo en cuenta que la Tensegridad es la tensión y la distensión de los músculos, la intensidad de la tensión y el tiempo durante el cual los músculos, la intensidad de la tensión y el tiempo durante el cual los músculos pueden ser mantenidos en ese estado, en cualquiera de los pases mágicos, depende de la fortaleza del participante. Se recomienda que, al principio de la sesión de práctica, la

Tensión sea mínima y la duración lo más breve posible. A medida que el cuerpo se va calentando, la tensión debería incrementarse y el tiempo de mantenimiento de la misma extenderse, pero siempre en forma moderada.