

1.4 LECTURA CÍRCULOS CONCÉNTRICOS

1.-Define profundidad vs amplitud

El tema es «**profundidad**» versus «**amplitud**». El principio más importante del aprendizaje es zambullirse en el misterio detallado de lo micro para comprender lo macro. El error más común en el aprendizaje de las artes marciales; asumir demasiado a la vez. Muchas escuelas de «Kung Fu» alimentan este problema enseñando innumerables posturas floridas y secuencias de movimientos coreografiadas, evaluando a los alumnos por la cantidad de posturas que conocen. Se apresuran a aprender cada vez más, pero nada se hace con profundidad. Todo parece espectacular, pero son superficiales, sin una sólida mecánica corporal ni un fundamento basado en unos principios. Nada se aprende a un alto nivel, y lo que resulta es un grupo de coleccionistas de posturas con extravagantes patadas y giros sin el menor valor marcial.

2.-Resume la Técnica

Mi enfoque era diferente. Desde el principio tenía la sensación de que la meditación de Tai Chí Chuan tenía la finalidad marcial primaria de permitir a los practicantes perfeccionar determinados **principios fundamentales**, muchos de los cuales se pueden explorar de pie, en una cierta postura, y depurando progresivamente los movimientos más simples (como por ejemplo, empujar las manos 15 centímetros al aire). Con la práctica de este tipo de movimiento simplificado puedes sentir las ondas más sutiles en tu interior. Adquieres conciencia de todas las tensiones en los pies, las piernas, la espalda y los hombros y luego la liberas, paso a paso, hora a hora, mes a mes, y con el alivio de la tensión llega un nuevo mundo de sensaciones. Aprendes a dirigir la conciencia hacia el interior del cuerpo, y muy pronto los dedos cobran vida con un suave cosquilleo, notas el calor en la espalda y en los brazos. Supongamos que estoy cultivando una determinada técnica marcial, como por ejemplo, un puñetazo directo clásico. Estoy con la pierna izquierda adelantada y las manos arriba cerca de mi cabeza para protegerme el rostro. El gancho es un puñetazo corto con la mano izquierda adelantada, mientras que el directo es un golpe potente que procede del suelo y que se genera en el pie izquierdo, transmitiéndose a través de la pierna) el torso, en diagonal y hacia arriba hasta el lado derecho de la espalda, pasando por el hombro, el tríceps, y que finalmente desencadena la acción en el segundo y tercer nudillo de la mano derecha. **Primero** practico una y otra vez el movimiento lentamente. Hay que ser capaz de hacer algo poco a poco antes de tenerla mínima esperanza de poder repetirlo correctamente con velocidad. Relajo la cadera izquierda, realizo

una ligera rotación y disparo la mano derecha mientras el pie izquierdo y la articulación de la cadera hacen girar la cintura y el tronco. Al principio habrá tensión en el hombro derecho o en la espalda, pero luego desaparecerá, y repetiré lentamente el movimiento **hasta que la mecánica corporal correcta forme parte de mi propia naturaleza.** Con el tiempo ya no piensas en el recorrido desde el pie hasta el puño, sino que sientes el suelo conectado a la punta de los dedos, como si el cuerpo fuera el conductor del impulso eléctrico de un puñetazo. **Luego empiezo a acelerar las cosas,** rotando y golpeando una y otra vez, y por último, trabajo con el saco de arena, practicando estas mecánicas con una potencia cada vez mayor, desarrollando resistencia en el cuerpo para poder liberar más y más fuerza sin lastimarme. Poco a poco, el giro es más poderoso, y en ocasiones, para mi propio asombro, he llegado a reventar el saco. Un momento peligroso, al golpear algo en lugar de moverte en el espacio vacío, podrías empezar a sentirte excitado e incluir un impulso de hombro al impacto. Es un error habitual que desmorona la estructura y destruye la conexión entre el pie y la punta de los dedos. Muchos boxeadores cometen este error y acaban con lesiones en el hombro. Transcurren semanas, meses tal vez años, desarrollando el directo perfecto. Sé girar como es debido, cuando golpeo el saco no me lastimo, nada quiebra mi estructura. Es **como si el suelo impactara en él a través de mi puño, y la mecánica corporal es suave y relajada.** También he acumulado bastante potencia a partir del trabajo realizado con los giros, las rotaciones y la liberación del cuerpo preparándolo para la acción. Cuando suelto mi derecha **no pienso en las técnicas. Mi cuerpo conoce la sensación correcta y la ejecuta sin más. La mente no interviene, está en la sangre.** Así pues, he aprendido a lanzar un directo de derecha, pero en realidad no

3.-¿Quiénes son los triunfadores en los mercados altamente competitivos?

Cuando la competición es intensa, **quienes triunfan poseen técnicas ligeramente más depuradas que los demás. Raras veces una técnica misteriosa nos catapultará hasta lo más alto; más bien será una maestría profunda de lo que puede ser perfectamente un conjunto de técnicas básicas.** Respira siempre profundamente. Una respiración profunda abre un canal que nos conduce a los elementos intangibles, inconscientes y creativos de nuestro potencial oculto.

Acciones concretas

1.- _____



2.- _____

3.- _____