



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE MÚSICA

LAS 6 ARMONÍAS DE LAS ARTES MARCIALES CHINAS
COMO HERRAMIENTA COMPLEMENTARIA PARA LA
INTERPRETACIÓN DE LA GUITARRA CLÁSICA

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN
MÚSICA-INSTRUMENTISTA(GUITARRA)

PRESENTA:

LUIS ANGEL POBLETT VÁZQUEZ

TUTOR:

JUAN CARLOS PONCE REYES

Ciudad de México 2023





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Quiero agradecer a Marco Gil por su noble disposición de ayudarme a llevar a cabo este proyecto de intercambio cultural con los compositores chinos. Por supuesto quiero agradecer a los increíbles y talentosos compositores que me facilitaron sus obras para mi concierto de titulación; Fuhong Shi, Wen Ziyang, Zhao Tianyi y Bailong Dai quienes además se convirtieron en mis amigos

A mi asesor Juan Carlos Ponce quien me brindó una increíble atención y amistad a lo largo de este proceso.

A mi maestra Marina Tomei quien tuvo la paciencia de tomarme como alumno y apoyarme hasta el último momento. a mi exprofesor Alberto quien me mostró el maravilloso mundo de la guitarra clásica.

Un agradecimiento especial a mis maestros de artes marciales quienes me han abierto el camino al maravilloso mundo de estas disciplinas y que me han moldeado como persona más de lo que podría parecer: Míriam, Sean, Ricardo Buenaventura, Rich, Mike y JunHong. Sin ellos este trabajo no existiría.

No podía faltar el agradecimiento a mi familia quienes me han apoyado sin dudarlo y sin tener la necesidad han sacrificado un pedazo de su vida para sacarme adelante de la mejor manera. Especialmente quiero agradecer a mis padres quienes de la forma más sincera me mostraron el mundo de la música, convirtiéndose en mis primeros y más valiosos maestros.

A mis hermanas Melina y Valentina, quienes se han preocupado hasta de más por mí desde que tengo uso de razón.

A todas mis tías y tíos quienes me han adoptado más que como sobrino, como hijo.

A mi maestro, terapeuta, guía espiritual y amigo Carlos Larrauri quien ha sido un ejemplo a seguir como músico y como persona desde que lo conozco.

A mis amigos de la carrera, especialmente Amílcar y Tláloc, quienes me han puesto siempre el ejemplo de cómo ser un buen músico.

Finalmente quiero agradecer a una persona que me alentó y comprendió en los momentos más difíciles tanto personales como académicos, mi amiga Diana Pérez, quien con su existencia me devolvió la esperanza en la gente.

No hay páginas que alcancen para escribir todos los nombres que deben estar aquí, lo cual me hace sentir frustrado de tener que dejar aquí los agradecimientos.

Lo que le da valor a una taza de barro es el vacío que hay entre sus paredes.

-Lao Tsé

Índice general

Introducción	IV
1 ¿Qué es el kung fu?	1
§1.1 Origen	1
§1.2 Kung Fu hoy en día	3
§1.3 Kung Fu en México (contexto personal)	6
2 Consideraciones previas	9
§2.1 Alineación general del cuerpo	9
§2.2 Relajación y posturas clung	18
§2.3 Uso de la fuerza interna; Jin	28
3 Las 6 armonías de las artes marciales chinas	33
§3.1 Las 3 armonías externas: una propuesta técnica	38
§3.1.1 brazo izquierdo, Footwork-desmangues y extensiones	51
§3.1.2 Brazo derecho	58
§3.1.3 Entrenar el reflejo (Drills)	63
§3.2 Las 3 armonías internas y su uso en la actividad musical	69
§3.2.1 Xīn con Yi (emoción con mente o intención)	72
§3.2.2 Yi con Qi (intención con energía)	77
§3.2.3 Qi con Lì (energía con movimiento)	81
§3.3 Entrenar la concentración como reflejo	90
4 La cosmovisión de las AMC en la resolución de problemas en la guitarra	99

ÍNDICE GENERAL

III

Conclusiones	111
Referencias	113

Introducción

A lo largo de mi carrera, me enfrenté a ciertos problemas específicos de la actividad como instrumentista. En el intento de mejorar dichas dolencias para obtener un mejor desempeño profesional encontré que estos problemas se podían catalogar fundamentalmente en dos grandes ramas; una referente a aspectos psicológicos, con los cuales me refiero a los problemas que están relacionados con el pánico escénico, la falta de motivación y el estrés. Y el otro es el aspecto técnico donde dentro de mi perspectiva catalogué los problemas más específicos relacionados a la forma de tocar mi instrumento (guitarra) tal como la tensión provocada por el trabajo asimétrico en la estructura¹ corporal del intérprete con el instrumento.

Paralelamente a este proceso, comencé a practicar artes marciales chinas tradicionales (Kung fu Shaolin y Tai Chi tradicional estilo Yang) de tal forma que me percaté de ciertas similitudes entre ambas disciplinas, y más aún, me di cuenta de que la práctica de artes marciales abordaba soluciones a varias de las problemáticas ya mencionadas como músico dentro de su propia actividad. Esta forma de entender mi práctica musical desde la perspectiva de las AMC me hizo concebir una conexión entre los aspectos técnicos y mentales, entendiendo como el origen de las deficiencias técnicas las deficiencias mentales y viceversa, siendo este un fenómeno interdependiente.

¹Este concepto resulta de suma importancia para este trabajo pues en Artes Marciales Chinas (AMC) sobre todo Tai Chi es muy empleado debido a que en cada postura se busca consolidar estructuras lo más sólidas posible de manera intrínseca, para definirlo cito “estructura. F. 1. Distribución de las partes del cuerpo o de otra cosa. || 2. Distribución y orden de las partes importantes de un edificio. || 3. Distribución y orden con que está compuesta una obra de ingenio, como un poema, una historia, etc.” (Española, 2022)

De este modo detecté que en la concepción de la guitarra clásica (por lo menos del modo que a mí me fue enseñado) se concebía el éxito o el fracaso técnico como un fenómeno aislado a cualquier otro factor, ya fuera del propio interprete como ajeno a él. En cambio, las Artes Marciales Chinas (AMC) –de igual forma, al menos como a mí han sido transmitidas– que contemplan el desarrollo de la práctica del Kungfu como un fenómeno en cuyo resultado se ve relacionado el desempeño físico y mental del practicante, así como los factores externos al sujeto en cuestión. De esta manera, en el trabajo aquí presentado, el enfoque que se establece es a partir de traer y adaptar conceptos y perspectivas del Kung Fu hacia el ámbito de la guitarra clásica como una sola perspectiva unificada.

Dicho esto, si bien en la enseñanza de la guitarra clásica existe una amplia variedad de métodos de distintos autores y de épocas diferentes (como los métodos de Dionisio Aguado y Fernando Sor hasta Scott Tennant), la gran mayoría de ellos se centra en aspectos puramente técnicos del instrumento, acotando el campo de estudio del guitarrista a un área muy limitada, y dejando de lado una serie de cuestiones que juegan un papel fundamental en la formación profesional del músico. Tales como las decisiones interpretativas, la concentración, o el manejo de factores externos durante conciertos. Esta exaltación por la parte técnica por encima de otros factores no sólo se hace notar en los métodos existentes de guitarra, sino que se ha perpetuado en concursos en los que a menudo se puede notar que obtienen premios los guitarristas más virtuosos o veloces.

Esta situación hizo que me percatara de que ésta forma de pensar en mi desenvolvimiento profesional estaba provocando diversas carencias en mis habilidades musicales que aparentemente no estaban relacionadas (lectura, técnica, análisis) y que sin embargo son exigidas de manera conjunta en la vida profesional. Ya sea que se trate de un concierto, una grabación o incluso en la labor docente. Éstas entre otras habilidades de tipo no técnico, como el control del pánico escénico, estaban siendo catalogadas en mi cabeza en un segundo plano sin considerar que van de la mano con la parte técnica. Lo antes mencionado es algo que a lo largo de mi estancia en la Facultad no he percibido que se aborde de la forma suficientemente seria o al menos no equilibradamente con respecto a otros temas y

problemáticas propias de la carrera.

Si bien ya hay algunas investigaciones en las cuales se implementa el uso del Tai Chi Quan o Qigong² como objeto de estudio ante la ansiedad escénica tales como la de Diaz (2018), o Sousa (2011), estas se centran en aspectos puramente cuantitativos. Hasta la fecha de realización de esta investigación, sólo he podido encontrar dos autores que de alguna forma se aproximan a la perspectiva aquí propuesta, tomando como punto de partida las artes marciales chinas. El primero es el estudio de Habimana y Stambach (2015) quien analiza por medio de entrevistas a estudiantes que practicaron Kungfu por cuatro meses. Si bien el contexto de la investigación es muy distinto al de México y no esta dirigido a estudiantes de música precisamente, sí muestra un claro ejemplo de la resignificación de algunos conceptos de las AMC a otros ámbitos, así como su análisis cualitativo. El segundo es Ying y Chiat (2013) quien de forma más precisa en la practica musical indaga sobre la aplicación de conceptos del Taichi Quan³, planteando cómo aplicar en el tipo de movimiento corporal de dicho estilo y así trayendo conceptos propios del arte marcial a la técnica del piano.

A la fecha de realizar esta investigación, encontré otros estudios un poco menos afines al presente trabajo, pero también con un enfoque multidisciplinario. Tales como el de Diaz (2018), en donde los sujetos de estudio desempeñan por un lado su práctica musical y por otro diversas disciplinas como el yoga, el Tai Chi, o distintos tipos de meditación, con la intención de observar cómo estas últimas afectan indirectamente el desenvolvimiento musical de los sujetos. Dentro de esa misma perspectiva con un rigor científico cuantitativo están también otros trabajos que ponen a prueba otro tipo de disciplinas como el Yoga, la meditación sentado, entre ellas el Tai chi⁴, como herramientas para lidiar con problemas de estrés dados en la práctica musical⁵. La gran mayoría de estos se enfocan en lo que hoy

²Práctica estrechamente ligada a las artes marciales chinas, principalmente constituida de ejercicios enfocados en desarrollo de la salud o fortalecimiento marcial.

³Estilo de Kungfu comúnmente catalogado como interno, se caracteriza por movimientos suaves y lentos.

⁴Estilo de Kungfu basado en la práctica lenta y la fuerza estructural del cuerpo.

⁵Estudios como por ejemplo: Esch, Duckstein, Welke, y Braun (2007), Diaz (2018).

en día se conoce como *mindfulness*⁶ y pánico escénico.

La libre cátedra en la materia de instrumento en la Facultad de Música de la UNAM hace que la situación particular de cada estudiante de la facultad sea distinta, por lo cual este trabajo está construido desde mi experiencia. Sin embargo, he podido percibir que mi situación no es un caso aislado, pues a través de la convivencia con compañeros, he detectado estos problemas como constantes en la comunidad estudiantil. Algunas de estas situaciones pueden ser incluso descritas por frases ya popularizadas entre la comunidad de músicos tales como “en mi casa sí me salía”.

Es importante mencionar que pese a la bibliografía aquí citada es de carácter estrictamente científico, en el corte del trabajo presente no pretendo involucrarme con datos duros sino en una valoración cualitativa de la forma de interaccionar entre las artes marciales chinas y la práctica musical desde mi perspectiva como guitarrista de la Facultad de Música y practicante de 5 años de AMC tradicionales. La manera en la que aquí se abordan los temas es a través de la reflexión de mi propia experiencia, ya que como bien mencionan López-Cano y San Cristóbal (2014), el músico que se pretenda incorporar al ámbito investigador deberá asumir un perfil caracterizado por algunos factores como la reflexión y problematización sobre su propia práctica, y la construcción de un discurso propio sobre la propuesta artística (pp. 36-37).

La problemática previamente expuesta motiva la realización del presente, ya que se busca arrojar un análisis cualitativo de aspectos fundamentales, con el fin de brindar alternativas a los instrumentistas del área de guitarra desde una perspectiva diferente a la de la enseñanza propuesta en los planes de estudio de la facultad, así como en los métodos de guitarra ya popularizados en el campo. Se pretende entonces develar problemas en el estudio o el abordaje de la guitarra clásica que puntualizan en la correlación entre el es-

⁶de la Cruz y Rodríguez-Carvajal (2014) retomando a Kabat-Zinn y Hanh (2009) menciona que el *mindfulness* es usualmente enseñado y practicado desde la perspectiva budhista, sin embargo su esencia es la misma y es básicamente una forma particular de poner atención, que implica la auto exploración y el auto conocimiento lo cual implica el desarrollo de poner atención al momento presente (pp. 11-12).

tudio técnico del instrumento y el desempeño interpretativo en concierto. De esta forma resulta un tema de interés colectivo en la comunidad de intérpretes, pues la presentación pública resulta el principal objetivo para los aspirantes de ésta carrera así como egresados al enfrentarse al mundo artístico laboral.

El objetivo principal de esta investigación es ofrecer una perspectiva alternativa para la resolución de los problemas antes mencionados a través del desenvolvimiento de un guitarrista que además es practicante de AMC tradicionales. De esta forma pretendo mostrar la interacción entre la práctica musical en la guitarra clásica y la práctica de artes marciales chinas a través de la reflexión y problematización de mi propia práctica, construyendo así un discurso propio que apunte a la resolución de problemas técnicos e interpretativos en la actividad musical profesional.

En mi caso particular, los estilos de AMC que practico son kung fu shaolin del linaje WuGulun Xinyiba, a través del maestro Jeffrey M. Chon, discípulo secular de Shaolin, coach de wushu y sanda del equipo de U.S.A y estudiante del maestro Hu Zhensheng⁷. Así como tai chi tradicional estilo Yang de la mano del maestro Ricardo Buenaventura quien es discípulo del maestro Sam Masich⁸, creador del programa en 5 secciones.

Específicamente en el presente trabajo se encuentran los dos mundos (música y AMC) a través de una serie de preceptos conocidos dentro del medio de las artes marciales chinas como “las 6 armonías”. Las 6 armonías son una serie de principios generales usados en todos los estilos de kung fu, estas se dividen en 3 internas y 3 externas. Las 3 armonías internas apelan a los procesos mentales durante la práctica, mientras que las 3 externas a procesos motores a través de cierto tipo organización estructural del cuerpo. De esta forma encuentro que las 3 internas pueden ser aplicadas a la práctica musical de manera directa,

⁷Hu Zhensheng comenzó a entrenar kung fu a la edad de 12 años bajo la tutela del maestro Zhang Guangjun en el templo shaolin, posteriormente bajo la recomendación de su primer maestro fue aceptado como discípulo del Yang Guiwu, quien le heredó los antiguos manuscritos del boxeo shaolin Xinyiba, comisionándole transmitir el estilo a las siguientes generaciones(Society, s.f.).

⁸Sam Masich es es discípulo formal de Liang Shou-Yu (; 1943) y del Dr. Yang Jwing-Ming (; 1946), creador del programa en 5 secciones de Tai chi y catalogado entre los 100 más extraordinarios practicantes de artes marciales Chinas(Arts, 2022)

mientras que las 3 externas pueden ser adaptadas al funcionamiento técnico al tocar la guitarra.

El presente trabajo está vinculado a la investigación artística, como menciona López-Cano y San Cristóbal (2014), es importante distinguir entre la creación artística de la investigación artística, ya que aunque la investigación pueda tener una estrecha relación con la creación artística, no son lo mismo (p. 18) y es por eso que el músico que pretenda incorporarse al ámbito del investigador deberá asumir un nuevo perfil caracterizado por lo siguiente:

- El abandono de su zona de confort para ingresar en un ámbito lleno de interrogantes e incertidumbres donde el músico investigador se pone del revés constantemente.
- Su integración a una espiral de producción y discusión de conocimiento que, como toda empresa de investigación, terminará por transformar el status quo, es decir, las prácticas artísticas hegemónicas (pp 36-37)

El tipo de enfoque naturalmente será cualitativo ya que como mencionan Sampieri y Collaro (2006), esta clase de datos es muy útil para “entender los motivos subyacentes, los significados y las razones internas del comportamiento humano.” (p. 583). Tomando en cuenta lo antes mencionado, la auto-etnografía resulta la alternativa más adecuada pues cumple con la característica de la auto observación y el análisis posterior desde la distancia crítica para poder generar conocimiento. De acuerdo a Calva (2019), esta metodología combina elementos de la autobiografía y la etnografía, ensamblando selectivamente experiencias pasadas, así como también comprende la escritura de epifanías, que son momentos en la vida con un impacto significativo (p. 21). Como en mi caso particular el trabajo comprende la reflexión sobre dos prácticas corporales, cabe mencionar lo que nos dice Puglisi (2019) citando a Blacking “el cuerpo del antropólogo podía servir como una ‘herramienta de diagnóstico’ y un ‘modo de conocimiento’ de otros cuerpos” (p.23), así mismo menciona que la cultura es encarnada por tanto para conocer ese mundo, además de las técnicas

de registro tradicionales, debemos involucrarnos corporalmente en él (p.25). Dicho de esa forma, la autoetnografía me permite reconocer mi cuerpo como una herramienta a través de la cual puedo observar mi práctica como intérprete y practicante de AMC y así generar conocimiento entorno a él, rememorando y ensamblando experiencias corporales pasadas.

Una vez utilizadas las herramientas propias de la auto-etnografía como el cuaderno de campo, y la rememoración de epifanías se lleva a cabo una contrastación de datos para alimentar la discusión. Para esto decidí llevar acabo la aplicación de entrevistas estratégicas, con el fin de obtener una retroalimentación no sólo con fuentes bibliográficas sino de opiniones de sujetos que han podido observarme durante este proceso de una manera cercana pero a la vez desde su propia perspectiva. Dichas entrevistas se realizaron a Chon Junhong (mi maestro de Shaolin Xinyiba) Ricardo Buenaventura (mi maestro de Taichi tradicional estilo Yang) y a Carlos Larrauri (docente de guitarra y conjuntos orquestales de la Facultad de Música de quien también he recibido clases en diversas ocasiones).

Como menciona Calva (2019), para lograr que la experiencia personal ilustre la experiencia cultural, es necesario comprar con la experiencia de otros, “entrevistar a los miembros de esa cultura o examinar artefactos culturales” (p. 22). Con base en ello a lo largo del cuerpo del texto se tejen las entrevistas y las referencias más importantes.

Este trabajo utiliza como fundamento la técnica instrumental de la guitarra clásica y la teoría de “las seis armonías”. Este último concepto como ya mencioné es traído de las AMC, el cual refiere a una serie de normas generales para un correcto desempeño en la práctica de esta actividad. Si bien utilizar la categoría de la técnica instrumental podría parecer una reafirmación hacia el concepto que precisamente pongo en discusión, lo planteo con el objetivo de resignificarlo desde mi perspectiva como artista marcial en la cual la técnica forma parte de un todo, a la manera de las seis armonías.

En el primer capítulo se abordará lo correspondiente a la historia y contexto que ha tenido el Kungfu. Igualmente se explicará cómo esta práctica se impregna y transforma

en el contexto mexicano, así como la manera en que repercute en mi quehacer como músico. En el segundo capítulo “consideraciones previas” situó los conceptos de las AMC así como contexto básico general que utilizaré en los siguientes para poder profundizar en los siguientes capítulos. En el tercer capítulo “las 6 armonías de las artes marciales chinas” se divide en dos partes. La primera apela a la parte técnica de la práctica musical, que se corresponde a las armonías externas; y la segunda corresponde a la psicológica, que se corresponde con las armonías internas. Cada sección desarrolla y aborda cómo son trasladadas las armonías respectivas al ámbito de la guitarra clásica, visto desde mi experiencia como practicante de ambas disciplinas.

Capítulo 1

¿Qué es el kung fu?

1.1. Origen

Es necesario precisar lo que es y lo que no es el Kung fu para efectos de este trabajo, con esto me refiero a delimitar los elementos aquí citados así como los que no, ya que para una persona desarrollada en el mundo occidental, el concepto de Kung fu puede estar determinado únicamente por las popularizadas películas de artes marciales de las últimas décadas. Sin embargo, este concepto –actualmente utilizado para referirse a las artes marciales chinas– implica una fuerte carga cultural que se le ha adherido a lo largo de su historia y al mismo tiempo lo ha transformado a través del tiempo. Al respecto sobre la percepción de la cultura China en occidente Greene (2014) menciona que no fue sino hasta el 2005 que el museo de arte moderno realizó una retrospectiva del cine chino y que entonces los estadounidenses pudieron ver el radical contraste de un Shangai retratado bajo lentes chinos (p.190) lo cual nos da una idea de que tan profunda puede ser la información que tenemos en occidente sobre oriente en primera instancia.

Las artes marciales chinas tienen un registro históricamente documentado de aproximadamente 2500 años, sin mencionar su posible origen ancestral del cual podemos hablar gracias a las pinturas prehistóricas encontradas en la provincia de Yunnan, donde se observan dos figuras humanas luchando contra animales, así como útiles del paleolítico que pueden considerarse elementos de la cultura primitiva marcial (Acevedo, Cheung, & Gar-

cía, 2010)(p.22). Teniendo estos datos es crucial poner en contexto a lo que este trabajo refiere y dejar un poco de lado referencias populares y/o comerciales como Mulan o kung fu panda, películas en las cuales la vieja tradición de artes marciales es vaciada de peso y significado, mientras que absorbe elementos de la cultura y proyectándola con valores Americanos que desaparecen a la cultura china ante nuestros ojos Greene (2014, p.14)

Referente a los distintos nombres que se han utilizado para referirse a las artes marciales chinas a través de la historia Acevedo et al. (2010) menciona:

Durante la dinastía Zhou (c. 1100 - 256 a. C.), por ejemplo, existían danzas armadas de tipo militar (wu wu) que practicaban las tropas chinas como medio de entrenamiento. En el periodo de los Reinos Combatientes (476 - 221 a. C.), el kung-fu era conocido como ji ji (habilidades de ataque), mientras que durante la dinastía Han (202 a. C. - 220 d. C.) el término bo se empleó para referirse a las técnicas de combate sin armas. Durante la dinastía Song del Sur (1127 -1279), el término xiang pu describía la lucha cuerpo a cuerpo «abrazada» —esto es, con agarres constantes sobre el cuerpo del adversario—, y con el tiempo este término evolucionaría hasta el actual shuai jiao. Hacia 1225, las técnicas de golpeo sin armas se denominaban shiquan («combate sin armas»), término que las diferenciaba de la lucha cuerpo a cuerpo abrazada, mientras que quanfa («método de boxeo») fue el término utilizado generalmente durante la dinastía Qing para referirse a las técnicas de «boxeo chino» basadas fundamentalmente en golpes con las extremidades superiores e inferiores. Actualmente, términos como wushu, sanda, sanshou, guoshu, etc., están plenamente vigentes, llegando a confundir tanto al practicante como al investigador, que se encuentran frente a una maraña de denominaciones difícil de desentrañar en la que los intereses particulares y el afán de diferenciación de personas e instituciones juegan un importante papel (Acevedo et al., 2010, pp.17-18).

Con el fin de esclarecer el concepto de lo que hoy es Kung Fu es importante mencionar

que la cultura que cobija esta disciplina no sólo ha contenido ideas filosóficas y religiosas sino también conceptos de la medicina tradicional china, así como una multifuncionalidad como forma de defensa personal civil, combate militar, deporte competitivo, espiritualidad y una forma de cuidado de la salud. (Filipiak, 2010)(p. 22).

De esta forma podemos entender de manera más clara cómo desde este punto de vista multifacético en combinación con aspectos filosóficos, se han definido a las artes marciales chinas como Kung Fu. Kung Fu se compone de los caracteres gōng 功, que esta formado de dos partes: 工 que significa trabajo o herramienta y 力 que significa fuerza. Finalmente el caracter Fu 夫 que significa hombre. De esta forma la traducción literal como menciona Acevedo et al. (2010) sería "logro humano", concepto que se popularizó para las artes marciales chinas en la década de los setentas gracias a las películas de acción, a pesar de que el término no apela directamente a las artes marciales sino a cualquier actividad que requiera disciplina y esfuerzo a lo largo del tiempo para adquirir su maestría (p.17).

1.2. Kung Fu hoy en día

Cuando hablamos de kung fu hoy en día, lo primero que se viene a la mente probablemente son vistosas peleas que hacen notar las grandes habilidades que se requieren para la disciplina. O bien, a los monjes que nos han representado por años en películas los cuales poseen un alto nivel de sabiduría así como capacidad marcial. Y es que en el caso particular de las artes marciales chinas ha habido varios factores que las han trasmutado a lo largo del tiempo. Las películas transnacionales chinas son precisamente uno de esos factores más influyentes en la percepción internacional de China tomando como referencia a Ang Lee y Jackie Chan como los directores contemporáneos más conocidos de este tipo de cine (Greene, 2014, p.190). Uno de ellos es precisamente el aspecto religioso, pues muchos templos dedicados a difundir el taoísmo y budismo en China han sido también muchas veces cuna de las artes marciales. Esto a su vez, como bien menciona Acevedo et al. (2010) ha establecido una conexión entre las artes marciales y religiones como el budismo chan, lo cual ha provocado que en la actualidad se le haya estado relacionando practicas de tipo

esotérico alejándolas de su antiguo carácter como métodos de combate. (p.75)

De esta forma el emparentamiento histórico de la religión con las artes marciales dio ciertos frutos de carácter teórico. Sin embargo, con la popularización en occidente, la visión exótica y misteriosa exacerbó el carácter de esa perspectiva y alteró el concepto original de estas, tal como menciona Acevedo et al. (2010):

A pesar de que las diferentes escuelas religiosas y filosóficas existentes en China, como el confucianismo, el budismo o el taoísmo, han influido en algunos casos en concepciones de tipo teórico de las artes marciales en el modo en que sus practicantes describen sus habilidades, no es hasta finales de la dinastía Ming cuando estas comienzan a identificarse con el cultivo espiritual del individuo y las prácticas de tipo esotérico propias de otras tradiciones chinas como la alquimia taoísta, circunstancia que se enfatizaría muy posteriormente en Occidente con la popularización del movimiento New Age a partir de los años sesenta del siglo XX.(p.76)

Otro factor que desde mi perspectiva ha traído un cambio a la práctica del kung fu de hoy en día es precisamente que más allá de las prácticas religiosas, se le han encontrado históricamente beneficios y relaciones con otras actividades no necesariamente relacionadas con la defensa personal. Tal es el caso del cuidado de la salud que hoy en día se separa esta práctica como ejercicios de Qigong, o bien otras actividades tales como la caligrafía, Acevedo et al. (2010) menciona:

El uso de la espada, al igual que sucediera en la dinastía Han, se consideró un tipo de arte especial, y también se relaciona con actividades de tipo académico como la caligrafía. Aunque a primera vista no lo parezca, el paralelismo entre la esgrima y la caligrafía es claro: ambas requieren un buen equilibrio, una ejecución perfecta y un flujo continuo. Los errores no pueden corregirse, y ambas exigen una concentración total durante su ejecución. (p.42)

Con respecto a este tipo de retroalimentación entre el kung fu y otras actividades mi maestro de Shaolin Xinyiba, Junhong Chon menciona que siempre hay ciertos valores de las artes marciales que lleva a cualquier *hobbie* tales como la consistencia y perseverancia(Chon, 2022).¹ Y de de la misma forma que menciona Acevedo et al. (2010) con la caligrafía y la espada, él lleva ciertos rasgos a cuando toca la guitarra, en lo cual puntualiza: "la mayoría de mi práctica es suave, no trabajo poder ni velocidad, sino la forma en la que quiero expresar el movimiento, y eso es algo que llevo a la guitarra"(Chon, 2022).

Otro factor que fue determinante en la transformación de las Artes Marciales Chinas (AMC) como son hoy en día es la adaptación de estas al mundo moderno en la etapa temprana de la globalización. Algunas de las razones que dieron pie a este cambio mencionadas por Filipiak (2010) son el choque cultural que tuvo oriente y occidente, provocando una influencia de los deportes competitivos occidentales en China; el creciente uso de armas de fuego que le restó eficacia a las artes marciales chinas en la población civil y militar, y la necesidad de los artistas marciales de moverse a las ciudades en búsqueda de nuevas formas de ganarse la vida (pp.22-34). Lo último mencionado es, desde mi perspectiva, uno de los factores más fuertes en la transformación de las AMC, pues esto dio como resultado la necesidad de implementar los deportes de competencia a los planes de estudio, pero a su vez de preservar las AMC que se habían convertido en tesoro nacional con el fin de llevar a cabo una reafirmación cultural. Esto llevó inevitablemente a la modernización de éstas, dejando de lado su sentido de defensa personal a cambio de exaltar sus rasgos de exhibición que podían ser fácilmente calificados en competencia (pp.27-33).

Como resultado de esta separación (Buenaventura, 2022)² menciona:

¹entrevista realizada a mi maestro de Kungfu Shaolin Chon Junhong el 24 de Julio del 2022

²Entrevista realizada a mi maestro de Taichi Ricardo Buenaventura el día 14 de octubre del 2022

De manera obvia diría que en cuanto a una actividad física como deporte uno puede mantenerse dividido, el cuerpo haciendo algo pero la mente ocupada en otra cosa, o emocionalmente no muy coincidente con el ejercicio que se hace, es probable que después, si uno decide hacer deporte menos recreativo y tener una cierta exigencia entonces estas cosas cambien, pero es algo que desde el primer momento pasa al menos en estas artes marciales chinas, necesitas involucrar desde el primer momento tu mente en lo que esta haciendo el cuerpo y en ese sentido trabajar con tus emociones. Como el ejercicio modifica cierto trabajo hormonal, el sistema endocrino en el cuerpo, eso es un trabajo indirecto emocional que moviliza químicos, sustancias, hormonas y eso es atractivo como puede realizarse desde las artes marciales no solamente desde sudar mucho en el ejercicio externo, o actividades de gimnasio, sino teniendo un grado de conciencia. En ese sentido entonces a partir del deporte alcanzar mayor conciencia propia y del entorno es algo que se hace desde pronto en las AMC y que el deporte occidental no tiene esta perspectiva.

Si bien este proceso de modernización llevó a cabo una popularización masiva de las AMC, también creó una división en estas, separando el estilo moderno comúnmente conocido como Wushu o estandarizado (el cual tiene como fin el deporte competitivo, y que redujo su contenido filosófico y religioso, así como su sentido de autodefensa(Filipiak, 2010, p.38)), y los estilos tradicionales, los cuales perdieron popularidad pero preservaron sus rasgos originales de autodefensa.

1.3. Kung Fu en México (contexto personal)

Las artes marciales chinas, mas conocidas como kung fu son actualmente populares en todo el mundo, así como también son enseñadas en una gran cantidad de países fuera de China. Sin embargo, como era de esperarse, este cambio geográfico y temporal como ya precisé anteriormente, le ha hecho sufrir cambios e interpretaciones, adquiriendo rasgos particulares de la cultura en la que se asienta, tal como sucedió con el budismo al llegar a

China, este aspecto Mencui Toledo (2004) lo menciona:

Notemos que el budismo, al penetrar en la China, no tarda en adquirir las características del espíritu chino. Modificando su tesis original de la liberación del ciclo de las reencarnaciones al cultivo de una vida presente y gozosa, los maestros chinos expurgaron las abstracciones y especulaciones intelectuales del budismo clásico y crearon un budismo basado en el Tao y la vida práctica del pueblo chino.

En el caso de México la historia es resultado de ese fenómeno también, pues existen tres vertientes en la difusión de las AMC, la que difunde el deporte del wushu y sanda³, la que difunde la perspectiva tradicional y la que combina un poco de ambas. Hablando de esta última podemos enfatizar que se caracteriza por rescatar de alguna forma el carácter filosófico y religioso ya menos popular en China, y a su vez reinterpretarlo con base a la lógica occidental y las diversas corrientes ideológicas existentes en México. Más aún, este tipo de escuelas de artes marciales han adherido ese sistema de creencias al deporte de Wushu que, como ya mencioné, en principio se desarraigó de esa perspectiva en los años cincuentas. Por otro lado, en cuanto a la práctica marcial tradicional se ha mermado debido a la dominante difusión de rutinas modernas en wushu, volviendo el panorama tradicional borroso y de difícil acceso hoy en día.

De esta forma, en mi contexto personal puedo decir que esa fue una parte de mi educación marcial en sus inicios, tanto en kung fu estilo shaolin como en tai chi estilo yang mientras cursaba a la par mis estudios de licenciatura en la Facultad de música de la UNAM. Posteriormente, mi instructor de esa época, Sean Dillon viajó a China para recibir instrucción del maestro Hu Zhengsheng, actual portador del linaje WuGulun⁴ del estilo

³Combate deportivo que consiste en golpes, pateos y derribes.

⁴Los linajes en las AMC refieren a las líneas tanto de ascendencia como descendencia por las cuales cierto estilo ha sido transmitido. En el mundo de las AMC es importante tener un linaje claro para tener certeza de la veracidad del conocimiento marcial. En algunos casos los portadores de los linajes se reservan únicamente a los miembros con vínculo sanguíneo. En el caso del linaje WuGulun la transmisión ha sido heredado al discípulo más sobresaliente del portador en función.

tradicional Xinyiba⁵ de la región de Shaolin. Regresó a México con este nuevo linaje, del cuál entonces comencé a recibir instrucción a inicios del año 2019. A partir de ese momento, hasta la fecha he continuado mi aprendizaje en este estilo con el maestro Jeffrey Chon, quien es discípulo secular⁶ de Shaolin, alumno del maestro Hu Zhengsheng, y fundador de la escuela Junhong's kungfu club en Seattle. De la misma forma, en el Tai chi estilo Yang he continuado mis estudios desde el año 2020 con el maestro Ricardo Buenaventura, quien es difusor del programa de 5 secciones⁷ en México, discípulo del maestro canadiense Sam Masich, quien aprendió como discípulo de los maestros Liang shou-you y el Doctor Yang Jwing-Ming.

Con respecto al tipo de Kung fu que yo practico y refiero en este trabajo cabe mencionar que a pesar de ser una vertiente del famoso kung fu del templo Shaolin, el estilo Wugulun Xinyiba se considera secular, pues a pesar de que en determinado momento de su historia tuvo contacto con el templo, su origen y la mayor parte de su desarrollo (hasta la fecha) se lleva a cabo de manera independiente (Society, s.f.). Sin embargo la forma en que concibe su teoría así como su moral no se puede desligar de las corrientes de pensamiento taoistas, budistas e incluso confusionistas. De esta forma, pese a mi afán personal de buscar el conocimiento tradicional de las artes marciales Chinas, el resultado de mi entendimiento e interpretación de este conocimiento queda igualmente sujeto a mi inapelable factor cultural.

⁵El estilo de kung fu Xinyiba tiene aproximadamente 400 años de historia, comienza con Ji Longfeng, un artista marcial de la provincia de Shinxí, conocido por ser un gran peleador con la lanza; sin embargo, en su época la gente civil no contaba con permiso de portar armas por lo que comenzó a transpasar su conocimiento marcial a la mano vacía(Society, s.f.)

⁶Discípulo que no se rige bajo las reglas monásticas del templo.

⁷Programa de enseñanza de tai chi creado por el maestro Sam Masich fundamentalmente para introducir al público en general a la práctica recreativa del arte marcial, así como introducir a los principios tradicionales para aquellos practicantes que estén interesados en indagar más profundamente en el arte marcial. Este programa cuenta con una forma a mano vacía, la forma internacional 24, una forma en pareja a mano vacía, una forma de espada individual y una forma de espada en pareja.

Capítulo 2

Consideraciones previas

Antes de entrar de lleno a lo que son las 6 armonías es importante mencionar una serie de factores así como conceptos que las fundamentan. Y así Señalar que en lo que a las artes marciales incumbe, los conceptos dentro de lo que al cuerpo respecta giran entorno a la funcionalidad y efectividad de la forma en la que aplicamos fuerza, por lo cual en éste capitulo explico algunos conceptos importantes del campo de las AMC así como algunos principios previos relacionados con el cuerpo y cómo estos se pueden llevar a la guitarra clásica.

2.1. Alineación general del cuerpo

Previo a las 6 armonías en lo que respecta al cuerpo me enfrente a una serie de semejanzas así como diferencias debido a la forma en la cual situamos el cuerpo para cada respectiva actividad, con esto me refiero a grandes rasgos a cómo los principios de alineación generales se transportan a la postura de sentarse con el instrumento. Esta diferencia, el uso de artefactos como el banco pie o los soportes, así como la forma de sostener el instrumento son factores que analizo desde la perspectiva de la alineación general del cuerpo de un artista marcial.

En este subapartado mencionaré tres aparentes diferencias con sus respectivas adaptaciones a la guitarra, en las primeras dos explico la relación del cuerpo consigo mismo

posturalmente hablando, así como la percepción de el soporte y la guitarra como objetos a los cuales tenemos que considerar como extensión del cuerpo al consolidar una estructura, haciendo una fuerte analogía con el uso de armas en las AMC. En la tercera diferencia planteo pequeñas puntualizaciones sobre la colocación de la postura sentado que en mi trayectoria como guitarrista no había abordado con detalle y que he traído de los 10 principios del Taichi de Yang Chengfu.

Plenamente entrando en materia referente a la interpretación, al cabo de un año de práctica de artes marciales comencé a observar las posibles soluciones a problemas específicos del oficio musical al tratar de respetar la alineación general del cuerpo en mi relación con la guitarra con base en los principios antes mencionados de las AMC. Como ya mencioné, el hecho de que al tocar el instrumento en cuestión estemos sentados y no parados, deriva en una serie de diferencias respecto a la alineación general del cuerpo, las cuales puntualizaré de lo más general a lo particular.

La primera diferencia, la cual ya he mencionado es el uso de prótesis (o también llamado soporte) o banco de pie. Y no es el uso de estos artefactos lo principal en sí, sino que su uso surge de una necesidad postural para el instrumento. Ya que para tener una mejor comodidad con este, una postura alta del instrumento con respecto a las piernas y más frontal con respecto al torso, vuelve más accesible toda la zona del diapasón. Con respecto a lo anterior, Fernando Sor ya mencionaba que para obtener esta postura cómoda con el instrumento, llegó a hacer uso de una mesa en la cual apoyaba la parte superior de la costilla de la guitarra y así obtener una postura elevada (Sor, Baranzano, & Abeijón, 2008, p. 22)

Desde mi perspectiva he notado que en lo que concierne a mi generación, el uso del banco de pie ha ido poco a poco disminuyendo, pues he escuchado que resulta la prótesis una alternativa más cómoda de forma general. En lo personal, apoyo esta idea pues en mis primeros años de estudio de guitarra clásica, en los cuales las prótesis aún no se popularizaban, puedo recordar cierto dolor en la corva de mi rodilla izquierda al cabo de



Figura 2.1

estudiar unos 40 minutos sin descanso. Si mi sesión de estudio se prolongaba un poco más, mi espalda sufría las consecuencias. Dionisio Aguado de la misma forma ya sugería el uso de un trípode como una alternativa para resolver algunas cuestiones del instrumento:

Esta tripode consiste en un mecanismo destinado asostener fija la guitarra para tocarla con desembarazo, y de manera que se aumente cuanto sea posible la cantidad de sus voces...Ventajas que resultan del uso de la tripode. Desde luego se dejan conocer las siguientes: 1."La guitarra está tan aislada como parece posible, pues solo se sostiene apoyando en los dos pitones que entran en las dos únicas partes solidas que hay en el instrumento, de lo que resulta que todo el puede entrar en vibracion sin inconvenientes.(pp.20-21).

Sobre este último problema relativo al banco de pié, hoy en día se conoce bien la causa dentro del medio, pues justo se explica de alguna forma similar a los principios que planteo de las AMC. Al elevar un pié sobre la altura del otro con el banco, el cuerpo sufre una

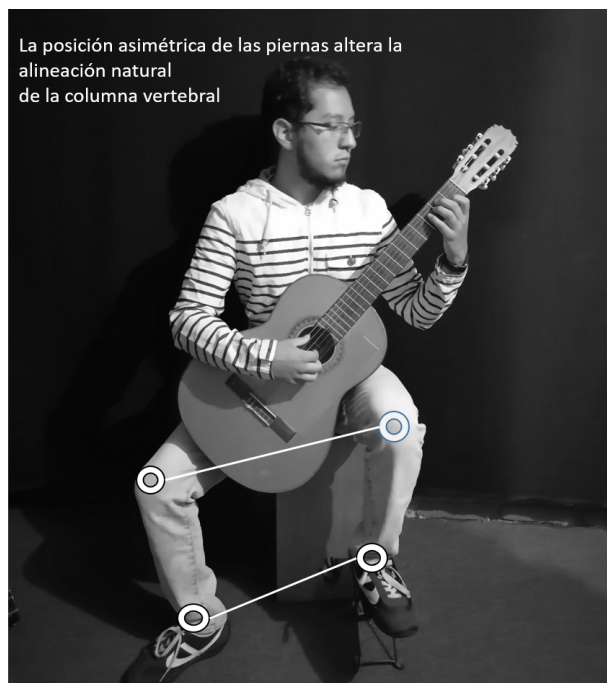
inclinación hacia el lado contrario (fig. 2.2), la cual evita el descanso natural y equilibrado del torso, demandando una compensación de peso por los músculos de la espalda.

Sin mencionar que la columna vertebral no se mantiene totalmente alineada verticalmente.

Fue a relativamente temprana edad cuando sustituí el uso de banco por prótesis, cursaba yo aún el Centro de Iniciación Musical cuando mi maestro de ese momento, Marco Iván López Miranda ya usaba una especie de soporte el cual en ese momento me parecía de un precio inaccesible. Un día mi maestro me notificó de un modelo de soporte nuevo llamado ergoplay, me dió a conocer los beneficios de usar prótesis en lugar de banco de pie y además que este era más accesible en cuanto a precio que otros en el mercado. Adquirí mi soporte ergoplay y me di cuenta que un dolor en la corva de mi pierna izquierda que surgía cada vez que pasaba más de media hora estudiando había desaparecido (probablemente por la flexión de la rodilla que se tiene que hacer al posar el pie sobre el banco). Yo lo ignoraba por mi corta edad, así como también ignoraba la tensión en mi espalda que no había podido notar debido a que mi técnica aún se encontraba en formación. Sin embargo por estas razones, desde mi experiencia, así como la de otros guitarristas de mi círculo, pensamos que el uso de una prótesis propicia una alineación natural del cuerpo, descubrimiento cuyo origen fue intuitivo para mi pero que con la práctica de las AMC pude entender y corroborar.

Por otro lado, debido a la misma asimetría provocada por el banquillo recuerdo que era frecuente que a mi y a otros compañeros se nos dificultara mantener la guitarra sin sostenerla con los brazos sobre la pierna izquierda mientras esta estaba posando sobre el

Figura 2.2



banquillo. Se hablaba de que lo ideal era que se pudiera sostener sin intervención de los brazos, sin embargo por razones que aún desconozco y que nunca averigüé había veces en las que la guitarra posaba por sí misma sobre mi pierna y otras en las que no. Cabe mencionar que en las ocasiones en las que recuerdo que la guitarra no resbalaba en aquella posición sentía que de cualquier forma apenas se sostenía sobre mi pierna, y que bajo cualquier mínima perturbación podía caer, lo cual hoy en día me dice que nunca fue una posición estable para mí. Aguado et al. (1843) menciona estas libertades refiriendo al uso del trípode:

2. El que toca puede hacer uso completo de sus facultades físicas con ambas manos, para que la guitarra detoda la cantidad de sonido que tenga, resultando de aquí en todos casos un aumento considerable en la cantidad de sus voces respecto de las que produce colocada de otra manera. Ahora nada se opone a que el aficionado se valga francamente de los recursos que la naturaleza del instrumento ofrece, guiado por su gusto e inteligencia. 3.' La postura del guitarrista es natural y airosa, y para las señoras muy conveniente y elegante. Tal vez no hay instrumento en que mas se luzca el personal de una senora. Es tambien conveniente, porque hay sugetos (sic) que no se dedican aeste instrumento, temerosos de danarse del pecho, y con la máquina se desvanece este temor. 4.' A los ojos del espectador se puede hacer que parezcan faciles las mayores dificultades (2) . 5.* E l que haya aprendido la guitarra tocando en la tripode, si alguna vez la toca sin ella, advierte la ventaja de colocar bien sus manos, segun han aprendido en la maquina. Es incierto que habiendose habituado atocarla en la tripode no se acierte atocarla en otra postura: la verdad es que en este caso se echan de menos las ventajas que se obtienen con el uso de la maquina (pp.20-21).

En segundo lugar está la relación que hay con el instrumento, ya que si bien esto no tiene exactamente que ver con las 3 armonías externas, debido a que no refiere al cuerpo, sí que es una condición previa para poder llevarlas a cabo, pues las 3 armonías externas aluden al cuerpo, y en cuanto interactuamos en colaboración con un objeto ajeno al cuerpo, hay mucho que investigar. Es importante mencionar que este tipo de consideraciones

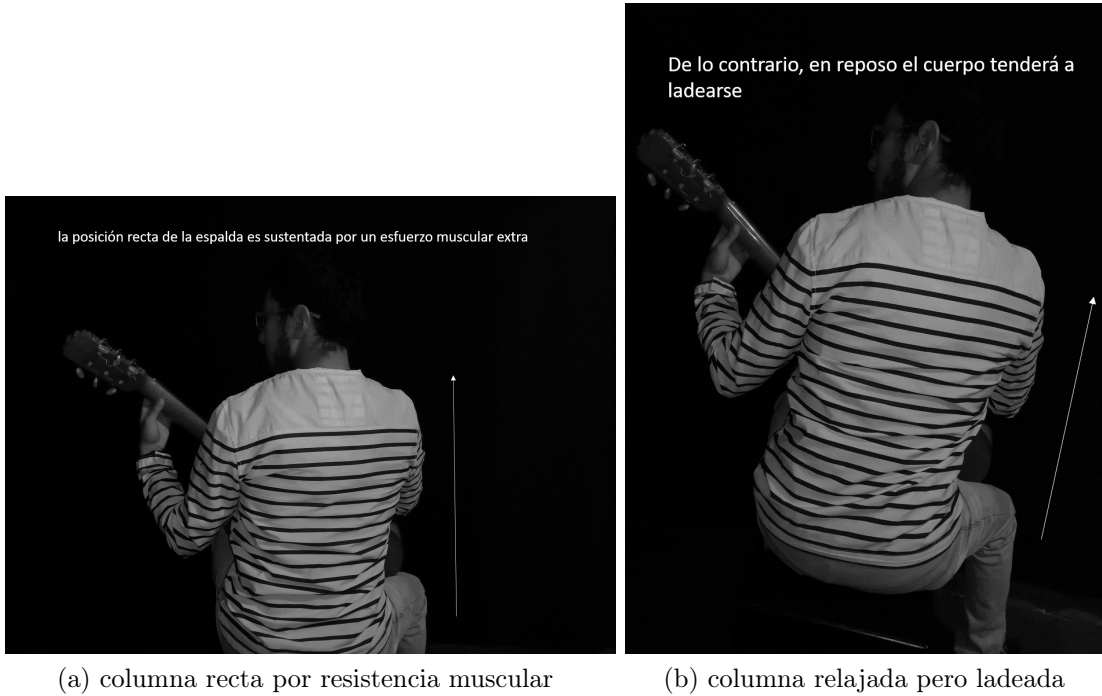


Figura 2.3

también se toman en cuenta a la hora de practicar con armas en las AMC pues se tiene que incorporar un objeto ajeno a la biomecánica natural del cuerpo. De manera curiosa, históricamente el estilo Xinyiba de Shaolín no surge de la mano vacía y posteriormente incorpora las armas, sino todo lo contrario. Según los datos históricos Ji Longfeng, el hábil artista marcial a quien se le atribuyen los inicios del estilo, se dice que era famoso por sus habilidades con la lanza. Sin embargo, durante los tiempos del movimiento "Fan Qing Fu Ming" (destruir a los Qing, restaurar a los Ming) no se le permitía a la población civil portar armas, y fue cuando Ji Longfeng comenzó a adaptar sus habilidades con la lanza a la mano vacía. (Society, s.f.)

Cuando en las AMC utilizamos armas, un aspecto que se tiene que considerar es mantener una relación cómoda con esta. Es decir, adoptar una postura sólida y cómoda que me permita de ahí llevar a cabo todos los movimientos ofensivos y defensivos contemplados para ésta. Para cumplir con esta condición uno tiene que adaptar las posturas clásicas de mano vacía al arma, pues hay que considerar que el peso extra sobre las manos hace que

cambie la forma en que se consolida y alinea el peso corporal. “El arma es una extensión de ti” es una frase que he escuchado en películas y me viene a la mente constantemente al llevar mi práctica con armas, pues a raíz de que comencé mi entrenamiento con la espada Yang con mi maestro de Taichi Ricardo Buenaventura, ha cobrado mucho sentido, sin mencionar el antecedente citado anteriormente por (Acevedo et al., 2010) de que no es la primera vez que el uso de la espada se relaciona con actividades de tipo académico como la caligrafía debido a varios aspectos(p.42) . de esta forma me di cuenta que literalmente cuando vamos a llevar a cabo una actividad con un objeto que implica ser cargado por uno, éste modifica automáticamente la forma en la que se establece el centro de gravedad y por ende delimita los movimientos que vamos a hacer o bien, cómo los vamos a hacer.

Un claro ejemplo de esto es una clásica postura en los brazos al usar la espada en el Taichi. Es común ver que cuando un practicante de Taichi extiende la espada lateralmente, el brazo que está libre se extiende por igual en sentido contrario. Esto, mas allá de ser un ademán estético y vistoso tiene como fundamento el mantener un balance en el cuerpo, pues cuando la espada se extiende, implica una carga de peso mucho mayor en esa misma dirección, la cual tiene que ser balanceada parcialmente por el otro brazo para evitar la propensión a perder el equilibrio o bien, evitar un desgaste muscular más rápido al tener que compensar ese peso que se sobre extiende lejos del cuerpo. (ver fig. 2.4)

Hablando en términos de equilibrio encontré el concebir la guitarra como un arma, el cual tiene que poder ser manipulado con comodidad en todo momento dentro de los movimientos que se le contemplan. Esto me ayudó a descubrir y corregir ciertos vicios durante mi interpretación, pues estaba ignorando que el trabajo de interpretación es finamente dinámico, lo cual puede estar modificando constantemente la estructura que mantengo con el instrumento y resultar en sutiles tensiones que limitan mi libertad con el instrumento a lo largo de una pieza.

La relación que a través de mi práctica he encontrado que es fundamental para un mejor desempeño es no tener que cargar con el instrumento, dicho de esta forma parece



(a) tendencia de peso hacia la espada, pos- (b) brazo contrario extendido que hace con-
tura mas cansada de sustentar y con mayor trapeso, mayor estabilidad.
inestabilidad.

Figura 2.4

algo obvio. Sin embargo, a través de un minucioso trabajo introspectivo me percaté de que en principio la guitarra se mantenía sobre mis piernas plenamente sin la necesidad de sostenerla o si quiera recargarla sobre alguno de mis brazos. No obstante, a lo largo de la ejecución de ciertas obras en las que se demandaban ciertos cambios de posición en la mano izquierda y/o ajustes en el brazo derecho para cambiar el color o el ataque, el peso del instrumento que en un momento inicial sustentaba la guitarra sobre mis piernas se veía modificado, forzándome a compensar el equilibrio haciendo presión con alguno de mis brazos sobre el instrumento de manera inconsciente y generando un cansancio extra hasta ese momento inexplicable. Debo mencionar que fue realmente difícil percatarme de este problema pues no entendía de dónde se originaba este cansancio en ciertos pasajes o bien, qué era lo que los hacía tan pesados si supuestamente toda mi técnica estaba bien y cada que soltaba el instrumento este volvía a su centro de reposo.

Dicho de manera resumida, me percaté que era importante mantener una estructura corporal cómoda con el instrumento tanto cuando no estoy tocando como bajo cualquier circunstancia durante la ejecución de una obra, por lo cual tuve que modificar ligeramente la manera en que sostenía la guitarra con la prótesis sobre mis piernas y también cuidar de no repercutir demasiado en la guitarra a la hora de las modificaciones que demandaran las obras. Respecto a eso (Larrauri, 2022) menciona que según Alfredo Sánchez "la técnica

es el me dio a través del cual podemos obtener la libertad".¹

En tercer, lugar hago referencia nuevamente a los 10 principios de Yang Cheng Fu, los cuales me fueron enseñados como fundamento de mi práctica de Taichi en la escuela Songshan en donde me inicié en el estilo. Retomando los primeros 3 que dictan lo siguiente:

1. coronilla² hacia el cielo
2. espalda recta pecho hundido
3. cadera relajada

El primero de estos principios “coronilla hacia el cielo” es un principio general para la técnica en casi cualquier disciplina. Dentro de la concepción de la medicina tradicional china, se dice que se debe elevar el punto *baihui* que en resumidas palabras para occidente es la coronilla y este debe encontrarse alineado con el punto *huiyin* que se encuentra en el piso pélvico, creando una línea recta en la columna vertebral. Una columna erguida propicia la buena respiración y como consecuencia una mejor concentración. Además de evitar problemas lumbares a largo plazo. En el caso de la guitarra así como casi cualquier disciplina se hace énfasis en una columna bien recta, sin embargo el énfasis en extender desde el *baihui* extiende la columna vertebral de una forma muy particular que ayuda a relajar más los hombros. Por otro lado también evita el subir la barbilla que es un vicio frecuente al extender la columna y que causa una ligera tensión en la parte alta del cuello.

El segundo “espalda recta, pecho hundido” de igual manera y como el mismo principio lo dice se relaciona con la espalda. Además de enfatizar en el pecho hundido, esto está directamente relacionado a la relajación de los hombros que previamente mencioné, pues es muy notorio que si sacamos o abrimos el pecho, los hombros tienden a ir hacia atrás

¹entrevista realizada por mí el día 8 de enero del 2023 en la CDMX al profesor Carlos Felipe Martínez Larrauri

²parte más alta de la cabeza

y ser cargados de manera muscular. Lo cual, además de ser cansado, al tocar va a evitar que el peso de estos se conecte con el centro de gravedad en la cadera, que recae en los isquiones y que posteriormente analizaré cómo lo podemos aprovechar. En el caso de la guitarra además de ser importante tener la espalda recta, el pecho hundido propiciara la relajación de los hombros que es muy común en guitarristas véase fig. 3.7.

Finalmente, el tercer principio “cadera relajada” que cito está también relacionado con la columna vertebral y es una característica muy sutil que propicia la relajación en la espalda baja. Cuando en artes marciales nos referimos a relajar la cadera lo que tenemos que hacer es dejar caer el coxis simulando que estamos sentados sobre un banco. Generalmente cuando nos sentamos, el coxis tiende a actuar de esta forma de manera natural. Sin embargo, cuando se trata de tocar la guitarra, a veces por tensión o para hacer un ademán que nos acerque un poco más a la partitura, para voltear a ver al director de orquesta o bien miembros del ensamble tendemos a extender la espalda baja exagerando la curva lumbar de la parte baja de la columna lanzando el coxis hacia atrás, lo cual provoca tensión en la espalda baja.

En entrevista con uno de mis maestros en la carrera, el profesor Carlos Martínez Larrauri menciona: "he notado una evolución muy clara en cuanto a relajación, creo que la relajación es una habilidad que no se puede obtener si no hay una comprensión, si hay comprensión hay relajación y creo que es lo que has obtenido"(Larrauri, 2022). Siguiendo esa línea de pensamiento, en esta primera parte planteo cómo inició esta investigación en donde busco una mayor comprensión para obtener aquella libertad mencionada por medio de la relajación.

2.2. Relajación y posturas clung

Dentro de mi aprendizaje de artes marciales chinas, la forma en la que he ido organizando mi conocimiento ha sido bastante compleja debido al largo camino de transmisión de conocimiento tanto temporal como geográfico que ha pasado hasta llegar a mí. A me-

didada de que me fui informando más a cerca del tema, así como relacionando con el medio, me percaté de que tratar de aprender una disciplina con un origen tan antiguo, así como proveniente de una cultura tan lejana y ajena a la mexicana, podía representar un gran reto. Dicho de esa forma, los primeros detalles técnicos que se me enseñaron antes que las 6 armonías fueron los 10 principios de Yang Cheng Fu, ya que podría decir que dentro de la enseñanza del Tai Chi son más populares y más transmitidos a nivel mundial que los principios marciales más tradicionales tales como las 6 armonías. Sin embargo, estos 10 principios apelan a ciertos detalles técnicos generales de una manera introductoria y digerible para todo el público que quiera aprender estas artes de una manera recreativa, o bien, como una compilación resumida de principios más complejos.

Menciono todo lo anterior para resaltar la importancia de la relajación dentro del compendio técnico básico en los estilos de Kung fu que yo practico. Como ya se puede notar, todo lo que hasta el momento he planteado está relacionado con tener la mayor comodidad y economía de energía posible. Si bien los 10 principios de Yang Cheng Fu podrían parecer un asunto aparte de las 6 armonías, en una capa de comprensión corporal más profunda, se rigen bajo la misma premisa de brindar el asentamiento del cuerpo más ergonómico posible. De hecho, ambos grupos de preceptos son aplicables en la práctica sin encontrar contradicciones entre ellos.

A la par de esto el profesor de guitarra Carlos Larrauri (Larrauri, 2022) menciona también la relevancia que juega para él la relajación y la economía de movimiento en términos de técnica en la guitarra clásica:

Alfredo Sánchez arroja una descripción de lo que él entiende por técnica, él describe que la técnica es el medio a través del cual podemos conseguir la Libertad y esa es la descripción de técnica que a mí más me ha gustado, porque no busca ser una definición práctica en cuanto a movimientos, o que si la técnica es una suerte de ejecuciones en cuanto a escalas, arpeggios o así, sino que habla de un aspecto mucho más profundo que es la libertad, para mí la libertad corporal finalmente se traduciría en conciencia corporal, relajación y economía de movimiento.

Cuando seguimos estos principios de relajación como base para estructurar el cuerpo encontramos algo a lo que el maestro Sam (maestro de mi maestro de Taichi Ricardo Buenaventura) denomina posturas clung. Las posturas clung son posiciones estructuralmente muy fuertes de forma natural, que no requieren de un sustento muscular o en su defecto lo requieren mínimamente, con el objetivo de sustentar la postura, pero no de entrar en juego con una fuerza entrante externa. Son posturas que encontramos al relajar el cuerpo y dejando que las articulaciones y miembros del cuerpo roten y reposen de forma natural hacia donde sea que la gravedad las lleve. Este concepto me fue transmitido en clase de Taichi con mi maestro Ricardo Buenaventura a mediados del 2021 y es uno de los conceptos que mas han cambiado mi percepción en cualquier actividad que involucre mi cuerpo.

Chance (Chance, 2016) en su libro sobre la técnica Alexander menciona un dato que se asemeja fuertemente a lo que aquí menciono con posturas clung, pues él señala que en el cuerpo contamos con fibras musculares fatigables (blancas) e infatigables (rojas), las primeras él las denomina como las de *hacer* y las segundas las de *estar*, pues las de *hacer* son las que de usarse un largo periodo de tiempo acaban por liberar sustancias que provocan dolor, mientras que la forma de trabajar de las fibras de *estar* les permiten estar prácticamente contraídas de por vida sin provocar dolor. En ese sentido menciona que el problema de cansarnos en posturas tan sencillas como simplemente estar erguido proviene de un mal empleo de estas fibras, en cuya situación estamos utilizando las fibras fatigables

para sostener una postura que le corresponde sostener a las fibras infatigables, provocando dolor, cansancio y problemas de salud a la larga (pp.45-46).

De esta forma podríamos quizás decir que las posturas clung son posturas que son sustentadas por el acomodo óseo natural del cuerpo y las fibras musculares infatigables. Dicho lo anterior en mi experiencia yo diría que el ejemplo por excelencia de una postura clung es la postura de Zhangzhuan (véase fig.3.8) y que uno de sus principales objetivos es aprender precisamente a reconocer entre fibras fatigables y no fatigables, así sentir las estructuras más cómodas anatómicamente hablando.

Como un ejemplo de esto tenemos también el movimiento del estilo shaolin llamado “el mono limpia su cara” el cual simula a un mono frotando su rostro y parte de la cabeza con ambos brazos. Este simple movimiento se usa para defender ataques dirigidos a la cabeza. Dentro de su simpleza, hay cierto conocimiento que sustenta su efectividad. Si elevamos los brazos a 90 grados flexionando antebrazos para que cubran la zona del rostro tendremos la posición lista (fig.2.5). Su efectividad viene de relajar todos los músculos de los brazos lo más posible, y de esta forma notaremos cómo al no tener tensión sin perder la postura, las palmas de las manos rotan hacia la cara naturalmente y los hombros se hundirán hacia el pecho tal como antes mencionaba, ahorrando energía y además consolidando una postura sustentada por la estructura ósea. Si uno recibe algunos empujones en dirección a la cara manteniendo esta postura podrá notar cómo la posición se mantiene sólida sin tener que llevar un empujón en sentido contrario que involucre nuestros músculos para contrarrestar la fuerza entrante. Si esta postura no cumple con las condiciones de relajación y estructuración mencionadas, los brazos colapsarán la estructura al recibir relativamente poca fuerza externa, ya que dependerá del tono muscular de la persona que lo lleve a cabo.

Cuando aprendí esta manera de estructurar el cuerpo con base en la relajación, y más aún, que podía ser utilizada a voluntad para lidiar con fuerzas ajenas a mi mismo, me percaté que podía hacer más efectiva cualquier tarea que implicara mi cuerpo, dentro o fuera de las artes marciales. Teniendo como actividad primordial la guitarra clásica, comencé a

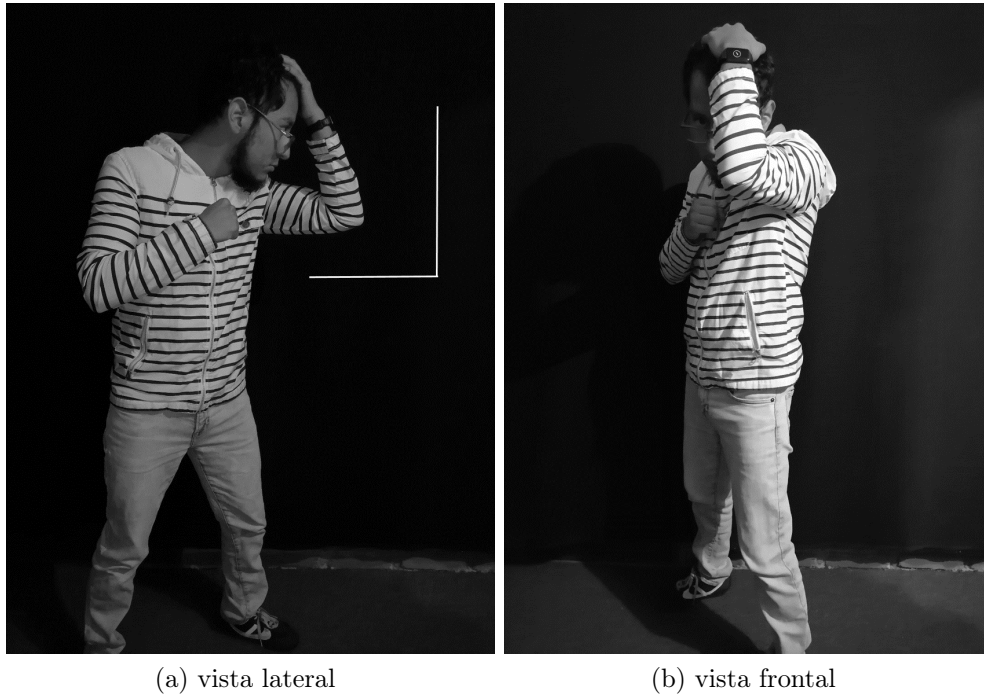


Figura 2.5

buscar cómo aplicarlo a la hora de tocar.

La primer tarea fue buscar la máxima relajación en contacto con el instrumento, esto incluso previo a tocar. El simple hecho de posar el instrumento sobre mis piernas y colocar mis manos sobre las cuerdas me hizo caer en cuenta de movimientos poco eficientes que hacían mi técnica pesada y cansada. Así mismo comencé a modificar ligeramente algunas cuestiones convencionalizadas de la técnica de la guitarra clásica así como también reafirmar otras.

En gran parte de mi carrera musical siempre tuve una perspectiva sumamente ortodoxa con lo que se me enseñaba, ya fuera en seguir reglas tradicionales de armonía al pie de la letra o bien, en este caso, lo que se me enseñaba como técnica fundamental en la guitarra clásica. Sin embargo, cuando comencé a tomar clases con Carlos Larrauri mi perspectiva cambió, pues en función de alcanzar objetivos musicales más grandes debatíamos constantemente sobre cómo ejecutar ciertos pasajes musicales. En entrevista Larrauri (2022)

afirma:

Yo considero que en cuanto a la técnica de la guitarra no existe un canon y no sé si debería existir pues algo que he aprendido yo y cada vez lo reafirmo, es que la técnica que a mi me funciona no necesariamente le funciona a otro guitarrista por cuestiones también fisiológicas. ya sea flexibilidad o dimensiones de la mano. Entonces, considero que la técnica si bien parte de un principio general del movimiento, como estudiar escalas o arpeggios con ciertas combinaciones de digitación, el movimiento también debe de irse acomodando a la naturaleza corporal de cada guitarrista, si bien la base puede ser la misma la depuración será ya una exploración personal.

A lo largo de este proceso de búsqueda no solo cambié cosas, también se reafirmaron detalles técnicos de los cuales ya era consciente pero no había interiorizado profundamente de mi técnica como guitarrista. Pues en un principio por mi cabeza sólo pasaba la idea de que la relajación siempre era buena, aunque no sabía exactamente en qué momento me estaba ayudando ni cómo. Algunos de estos principios técnicos de la guitarra a los que refiero son el mantener una espalda recta, el relajar hombros, el mantener las muñecas extendidas en la medida de lo posible en ambas manos al momento de tocar o mantener una distancia de la mano derecha en las cuerdas ni muy cerca, ni muy lejana

Aún sin entrar en demasiado detalle me di cuenta que la regla general para optimizar mis habilidades técnicas en mi manera de tocar la guitarra era estar en todo momento de manera cómoda. Si había un solo pasaje que me costara trabajo me daba a la tarea de revisar qué me estaba causando la fatiga así como hacer lo necesario para modificarlo (sin sacrificar la musicalidad o idea interpretativa). Esto me llevó a cambiar digitaciones que se ajustaban a mis nuevos principios técnicos.

Como resultado de esta nueva forma de concebir el movimiento me percaté de muchos movimientos y posturas innecesarias que me restaban energía o provocaban un esfuerzo

muy grande que no era necesario. Citando un ejemplo concreto, al tocar la *passacaglia* de las tres piezas españolas de Joaquín Rodrigo, al practicar la parte final de la fuga me salía bien, al igual que si tocaba toda la obra antes de ese punto, pero por algún motivo al tratar de tocar la obra completa me resultaba muy fatigante y terminaba ensuciando dicha parte. Al trabajar la comodidad y dejar reposar mis manos en una posición que se sustentara por sí sola, no sólo me vi obligado a cambiar digitaciones que en principio parecían buenas, sino que eliminé un montón de tensiones del cuerpo innecesarias que al llegar a la parte de la fuga ya habían consumido mi energía con los músculos constreñidos durante largos 4 minutos.

Es importante mencionar que hubo también ligeras variaciones en momentos muy específicos en los cuales tuve que romper las instrucciones técnicas que se me dieron en mi formación. No obstante, estas modificaciones funcionaron en pro de una mayor comodidad, sin embargo, después de algún tiempo de reflexión, me quedó claro que no es que la técnica estándar utilizada para la guitarra esté necesariamente mal sino que como menciona Larrauri (2022) la fisionomía de cada persona es distinta, por lo cual uno tiene que ser crítico a la hora de tomar decisiones técnicas sobre una obra.

Desde un punto de vista distinto Puglisi (2019) menciona dos aspectos fundamentales que retomo para el desarrollo del presente trabajo. El primero es su afirmación de que la cultura es encarnada, pues esta funciona como base y medio de transporte de ciertas costumbres, pues es por medio de él que nos relacionamos con el mundo (pp.23-25). De esta forma, se pueden ver reflejadas una serie de prácticas instituidas en mí debido al largo periodo de tiempo en contacto con la Facultad de música. Por otro lado, en cuanto a mi replanteamiento sobre la técnica de la guitarra que me fue enseñada, retomo lo que menciona sobre que éste tipo de reflexiones son una actividad corpórea, la cual no se basa sobre la experiencia previa, sino que es una experiencia en sí misma (p.28).

Volviendo al tema de las posturas clung aclaro que éstas no son posturas específicas que se tengan que llevar a cabo de forma concreta al tocar o al hacer AMC. Desde mi

entendimiento a través de la práctica de AMC y mi estudio de la guitarra, puedo decir que estas son más bien puntos muy específicos del acomodo del cuerpo que tienen lugar cuando relajamos los miembros del cuerpo. Es decir, cualquier posición que adoptemos para llevar a cabo una tarea se puede ajustar hacia una postura clung. Esto si se tiene la suficiente sensibilidad corporal para detectar las partes del cuerpo que están llevando un sustento muscular añadido y de esta forma soltar la tensión para cumplir la misma tarea, pero con una estructura corporal relajada.

Con respecto a lo anterior puedo citar un ejemplo que me ocurrió de forma específica en la obra de Ocean Child de Hebert Vázquez. Entre el compás 60 y 62 se tiene que llevar a cabo una arpeggio en la zona de sobre agudos lo cual nos obliga a soltar el dedo pulgar del brazo de la guitarra, por si fuera poco, la caja de la guitarra no nos permite mantener el típico agarre supino (fig. 2.6) que activa los tendones flexores del brazo, obligándonos a cambiar la configuración de la postura de la mano para llevar a cabo presión hacia los trastes por medio de una estructura hecha con los tendones extensores (véase fig. 3.17. En mi estancia en la escuela era común escuchar que los pasajes de obras que llevaban posturas en los sobreagudos de la guitarra son cansados. Sin embargo, si uno es consciente de este cambio de estructura en la mano puede llegar a una postura clung en la guitarra. Para llevar a cabo una postura cómoda en el pasaje antes mencionado, o cualquier otro que se desarrolle en esta área de la guitarra habrá que ajustar la relación con el instrumento a una distancia más estrecha, de forma que la curvatura que lleva al brazo a partir del hombro hasta la punta de los dedos en contacto con el diapason, sea distribuida de la manera más redondeada posible. De lo contrario, si esa curva queda en la responsabilidad de mayormente una articulación como la muñeca o una falange, la presión que podríamos aprovechar desde el hombro se verá interrumpida por una estructura desconectada (véase fig. 3.11 y 3.10).

Con el ejemplo anterior, me refiero a un largo proceso de auto-conocimiento corporal por el cual sigo pasando en mis clases de Taichi con mi maestro Ricardo, reflexionando sobre si realmente está relajada cada articulación y músculo en mis posturas. Cabe

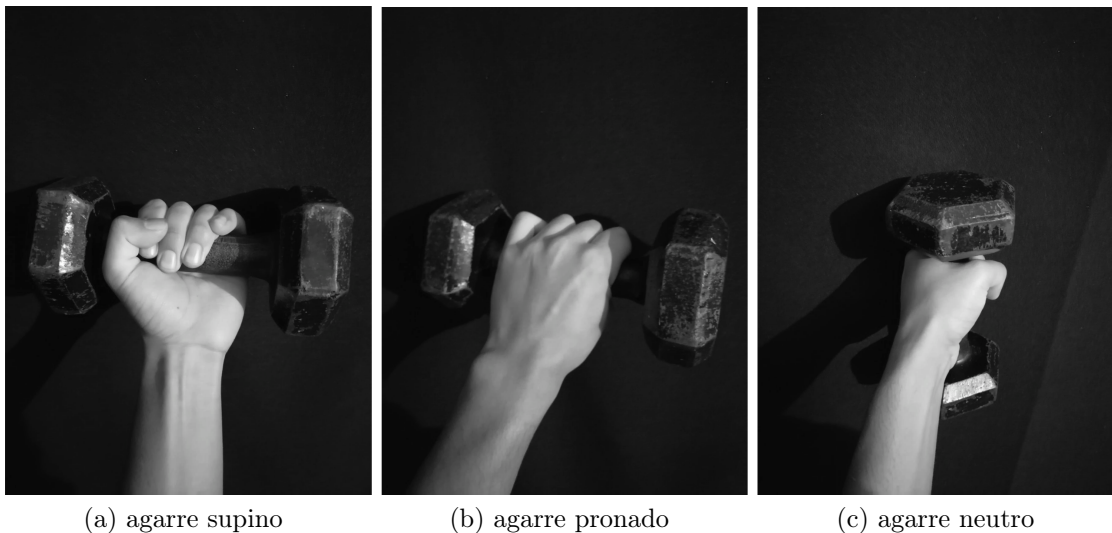


Figura 2.6

mencionar que para el momento que yo comencé a aprender estos fundamentos ya me encontraba en el proceso de realización del presente trabajo, por lo cual desde que empecé a trabajarlos en mi práctica marcial los fui transportando a la guitarra clásica. De ahí que la metodología de la autoetnografía haya sido no sólo a través de la rememoración de mis procesos sino también durante la escritura de este trabajo, pues esta autoreflexión durante la escritura también arrojó luz sobre mi práctica. Calva (2019, p.18) menciona que “El investigador usa principios de autobiografía y de etnografía para escribir autoetnografía. Por ello, como metodo, la autoetnografía es ambas: proceso y producto”.

Dicho de otra forma, las posturas clung realmente no resultan como un tema extra el cual abordar, sino más bien un enfoque. Todos los detalles que mencioné anteriormente y que pueda mencionar en adelante funcionan fundamentalmente gracias a este mismo principio de relajación. Las 3 armonías externas se relacionan con las posturas clung pues ambas ideas apelan al control del centro de gravedad. Es decir, a medida de que expandamos nuestro centro de gravedad con base en las 3 armonías externas, encontraremos siempre una postura clung, si no usamos las 3 armonías externas, no encontraremos una postura clung.

En el contexto de la guitarra tenemos la ventaja de no sufrir demasiado por la sobre extensión del centro de gravedad, pues permanecemos sentados, por lo cual tenemos la ventaja de encontrar estas posturas en cualquier momento durante el contacto con el instrumento. Los principios de alineación corporal que menciono en el subcapítulo pasado deben de ser establecidos bajo esta nueva idea, dejando los hombros, codos y muñecas caer y rotar de manera natural al cumplir su función sobre el diapason y las cuerdas.

Dicho lo anterior, puntualizo en que tal cual sucede en el tui shou³(empuje de manos) sucede igual en la guitarra. Es decir, el primer paso antes de buscar desbalancear a alguien en la competencia de tui shou es tener una estructura cómoda en la cual nuestras propias posturas no nos comprometan a nosotros mismos. De este modo si el oponente nos mueve, se debe buscar ajustar las articulaciones, y así encontrar nuevamente una estructura cómoda sin necesariamente oponerse de forma directa a la fuerza aplicada por el oponente. Dicho en otras palabras, lo ideal es siempre encontrar las posturas clung en las distintas situaciones que se den durante la dinámica del enfrentamiento.

Cuando hablo de mi experiencia en la guitarra, a lo largo de más de 9 años en contacto con el instrumento he podido tocar el repertorio suficiente para darme cuenta que dependiendo de la obra se tiene que adoptar cierto enfoque técnico. Poniendo un ejemplo más claro me puedo referir a obras tan contrastantes como la gran overture de Mauro Giuliani y la sonata de Ginastera, donde el aspecto del sonido se aborda desde una estética muy distinta y como consecuencia la forma en la que usamos el instrumento cambia. Por tanto, en cuanto a posturas clung en la guitarra puedo decir que cada caso de cada obra o incluso cada compás puede ser distinto, y que también hay una ligera variabilidad que apela a las características fisiológicas de cada persona, siendo así responsabilidad de cada quien encontrarlas dependiendo de sus propias manos y de la obra que se esté abordando.

³Significa empuje de manos (Zhongwen, 1999, p.232) este es usado en el Tai Chi Quan para transmitir el significado de sus aplicaciones. Estudiar empuje de manos es aprender a sentir la energía (jue jin) (Chengfu, 2005, p.103). Lo cual consiste fundamentalmente en una práctica en el permanente contacto de los brazos, principalmente donde se busca desbalancear al oponente y no ser desbalanceado a partir de los principios del Tai Chi Quan. El objetivo pedagógico principal es aprender a reconocer las situaciones comprometedoras físicamente a través del sentido del tacto. En general muchos estilos de Kung fu cuentan con practicas similares para mejorar la sensibilidad de los practicantes.

2.3. Uso de la fuerza interna; Jin

En el ámbito de las artes marciales chinas tenemos el concepto de Jin, el cual refiere a la aplicación de fuerza interna (fuerza estructural). Y con fuerza interna se refiere a cierto tipo de fuerza que ejercen los artistas marciales la cual es económica en consumo de energía pero muy fuerte a su vez, haciéndola mucho más viable que la fuerza bruta muscular. La aplicación de Jin, como puede notarse, está estrechamente ligada a la técnica (y no a algún tipo de fuerza metafísica como al día de hoy algunas personas pueden llegar a pensar).

El uso de Jin implica una técnica que consiste en la correcta alineación del cuerpo, esta es generalmente regida por las 6 armonías, pues el uso de estas propicia el mayor aprovechamiento del peso corporal, ya sea para consolidar estabilidad en el cuerpo o bien para traducir ese peso en una fuerza aplicable. Un ejemplo de esto puede observarse en las demostraciones marciales en las que los practicantes realizan proezas tan impresionantes que se pensaría que son falsas, tales como romper tabiques o piedras de río con golpes y patadas, o más aún el famoso golpe de una pulgada de Bruce Lee, en el cual sin espacio para tomar impulso era capaz de romper tablas de madera. Este último describe muy bien lo que en estas líneas trato de explicar, pues precisamente es un movimiento económico y poderoso, el cual no se podría explicar sin fuerza muscular. Cabe mencionar que una persona con grandes músculos sí podría llevar hazañas similares gracias a su fuerza, pero implicaría un desgaste energético muy grande también.

Es probable que de una manera intuitiva desde su amplia experiencia y relación con la guitarra Tennant (2005) ya hiciera una relación sobre el “secreto” de la técnica como fundamento de grandes hazañas, pues en su libro Pumping Nylon menciona en su capítulo sobre ligados ascendentes que hay que trabajar en la velocidad sin fuerza y sin tensión y que si media pulgada pudiera parecer poco espacio para realizar el ligado había que recordar el golpe de una pulgada de Bruce Lee con el cual con tan solo una pulgada de distancia era capaz de golpear y arrojar varios metros lejos a una persona (p.13).

De esta forma surge el siguiente esquema: La relajación da lugar a las posturas *clung* y las posturas *clung* dan paso a la aplicación de Jin. Dicho en términos científicos lo que obtenemos al utilizar estos conceptos es *momento*⁴. Es decir, al relajar el cuerpo y aplicar estos principios conectamos los miembros del cuerpo de una forma efectiva para aplicar una fuerza con mayor masa. Esto la hace mucho más eficaz cuando se tratga de aplicar alguna fuerza. Como ejemplo podemos decir que no es lo mismo tirar un golpe con únicamente el peso del puño impulsado por los músculos del brazo, a diferencia de tirar un golpe que lleva el peso de todo el cuerpo y que va además impulsado por la fuerza de las piernas.

Para mi fortuna la extensa historia de la cultura china aún preserva métodos para aprender a reconocer este tipo de mecanismos en el cuerpo. Estos métodos se pueden encontrar en ejercicios aislados y series que hoy conocemos como Qigong. Algunos de los ejercicios donde yo aprendí al menos a reconocer la sensación corporal de Jin provienen del linaje Wuwulun de shaolin Xinyiba, así como de la serie de Qigong llamada BaduanJin de la familia Yang⁵ la cual aprendí con mi maestro de Taichi Ricardo Buenaventura en el año 2020. Estos ejercicios enseñan meticulosamente cómo estructurar y conectar pies con manos, codos con rodillas y hombros con caderas (las 3 armonías externas) para poder tener más momento y poder aprovecharlo en un cotnexto marcial. Gracias a estas enseñanzas, me percaté de lo poderoso que podía ser aplicar las armonías externas de este modo, así que de inmediato me di a la tarea de investigar cómo lo podía hacer en mi instrumento, ya que si ya es difícil de imaginar cómo se puede llevar esto a la práctica marcial, es aún más en una actividad aparentemente ajena.

El uso de estas armonías externas va a estar delimitado por el estilo que se practique. Es decir, cada estilo aborda estos principios de manera distinta, algunos en el aprovechamiento de estas en una orientación vertical u horizontal, también hay la posibilidad de crear estructuras o emitir fuerza en alguna dirección a partir del movimiento espacial o

⁴Halliday et al. (2010) señala la fórmula $\vec{p} = m\vec{v}$ lo cual indica que momento es igual a masa por velocidad, por lo cual si aumenta la masa o la velocidad, naturalmente aumenta el momento (p.210).

⁵No me refiero a la serie de Qigong llamada Baduanjin originaria del templo shaolin, sino a otra serie de Qigong que lleva el mismo nombre pero que proveniente de la familia Yang (creadora del estilo Yang de Taichi).

relativo de las articulaciones. De esta forma, mi búsqueda fue sobre cómo podía usar estos principios para aplicar la fuerza específica requerida en mi instrumento. Ya que si bien en el campo de las AMC se encuentra bastante explorado, no ocurre lo mismo en la línea de investigación presente, por lo cual no he conseguido alguna referencia bibliográfica u oral que aplique estos principios en la guitarra. En consecuencia me tocaba descifrar cómo podía usar mis posturas cómodas y relajadas para crear una fuerza contundente y eficiente en la guitarra. Ya fuera para pisar los trastes del mástil o ejecutar un rasgueo, mi objetivo era conseguir los requerimientos técnicos que contempla un egresado de la Facultad de una forma que no fuera cansada, sino por el contrario, que el tocar pudiera llevarse a cabo de una forma natural con un gasto de energía mínimo.

Después de algún tiempo de dejar madurar esta idea me percaté de que no podía seguir manteniendo la misma línea de pensamiento para el cuerpo de forma simétrica en el instrumento ya que naturalmente el tocar la guitarra conlleva una independencia y trabajo distinto en cada mano, por lo que si bien los principios estructurales son los mismos, la forma en la que recorro a ellos es distinta en cada mano, pues la forma en que se emplea la aplicación de fuerza y peso no es igual. Por ello tuve que hacer un trabajo de auto investigación diferente para cada mano, en la cual aplicaba los mismos principios pero de acuerdo a la forma de relacionarse cada mano con el instrumento.

En este proceso me di cuenta de dos aspectos muy importantes respecto a la técnica de la guitarra clásica que yo había aprendido, y es de hecho esta la razón de la estructuración de los presentes capítulos. El primero es la importancia de la relajación como condición previa para tocar. Dicho aspecto es tan importante que ya se lleva a cabo instrucción en métodos que apelan a esto como la técnica Alexander o el método Feldenkrais. Sin embargo, durante la creación del presente texto no pude localizar bibliografía que compartiera el enfoque que aquí se propone, pues si bien en los métodos antes mencionados en un principio se motivan por las mismas razones, las AMC tienen un objetivo muy conciso que es el cómo usar esta relajación para aplicar fuerza y aprender a lidiar con ella también. En ese aspecto se vuelve una herramienta sumamente práctica pues el objetivo es muy claro

y es llevado a su máxima expresión, emitir un golpe o bien recibirlo. Para ser más puntual en mi enfoque a diferencia de otros cito:

...Feldenkrais no pretende curar si no reeducar y educar. Los problemas corporales (dolencias articulares, traumatismos, dolor cervical o lumbar o en cualquier otra zona, malestar en la espalda, limitaciones del movimiento, artrosis, dolencias neurologicas, patrones corporales de ansiedad, etc, etc) que inducen a las personas a buscar remedio en estas tecnicas no necesitan obligatoriamente de una terapia para solucionar o mejorar los sintomas (Bedmar, 2001, p.299).

Con esta referencia podemos notar que claramente las intenciones que motivan al Feldenkrais son distintas, pues si bien en principio la premisa es la correcta movilización del cuerpo, su énfasis va más dirigido a la salud que al aplicar fuerzas (aunque hasta cierto punto ambos objetivos estén relacionados). Más aún, Bedmar (2001) precisa la importancia de este tipo de trabajo en músicos o bien personas cuya actividad principalmente se desarrolla con el cuerpo, pues las posturas sostenidas por largos periodos de tiempo suelen causar dolencias (p.301). Por otro lado, sobre el método Alexander Chance (2016) menciona “...los descubrimientos de Alexander te enseñan una manera de moverte coordinadamente que dura toda la vida; se trata de una educación, no de una terapia. Es una técnica que hace que seas tú el encargado de tu comodidad y relajación.” Por ese lado podemos apreciar también una gran compatibilidad con las 6 armonías de las AMC, al darle gran importancia a la conciencia de la comodidad y la relajación, sobre todo con el Taichi. Sin embargo, una perspectiva extra de la cual difiere esta disciplina es que tiene como objetivo también usar la misma relajación para generar movimiento.

Con base en lo anterior surge el segundo aspecto que encontré como condición previa al tema presentado que es lo referente precisamente al presente capítulo: el concepto de Jin. Una vez establecidos estos dos elementos puedo plantear con más facilidad lo que en el siguientes capítulo explico, lo cual es cómo funciona esto en cada brazo por separado

visto bajo las seis armonías.

Capítulo 3

Las 6 armonías de las artes marciales chinas

Las 6 armonías en las artes marciales chinas son una serie de fundamentos teóricos que habla sobre la correcta alineación tanto de forma física como de forma mental del practicante. Estos principios son considerados en varios estilos de Kung fu, habiendo incluso estilos fundados bajo estos principios como máximas tales como el estilo Liuhe BaFa o Liuhe Quan (Tombolato, 2015, p.117).

La razón de ser tan populares dentro de las artes marciales chinas es que son el fundamento tanto físico como mental para los fines de esta misma, de esta forma cada estilo se construye bajo la comprensión y expresión de estos principios fundamentales, los cuales se ven reflejados como las características de cada estilo.

Con antelación menciono que cuando hablamos de las 6 armonías dentro del campo de las AMC siempre hay controversia sobre la interpretación que estas tienen. A este respecto mi maestro Chon (2022) menciona: “hay muchas formas de contextualizar liuhe¹, cada quien tiene su propia interpretación, el problema es que todo el mundo esta tratando de decir cuál es la correcta o la mejor interpretación en lugar de decir que todas son aplicables”².

¹6 armonías en chino

²la traducción es propia. Everyone has their own concept of liu he(seis armonías)...the problem is that

A pesar de que las 6 armonías dentro del medio de artistas marciales es considerada una teoría exclusiva de las AMC, una vez comprendido el funcionamiento de estos principios y con mi experiencia en otras disciplinas como el jiu-jitsu no gi³, las artes marciales mixtas y en menor medida y de forma mucho más recreativa y ocasional otros deportes, caí en cuenta de que pueden no ser exclusivamente aplicadas a las AMC sino a cualquier actividad que involucre el cuerpo. Sobre este aspecto el maestro Hu Zhengsheng menciona: “no importa que deporte practiques, no es sólo para artes marciales, por ejemplo en badminton o basketball, uno usa también este tipo de coordinación, sólo el método es diferente, si tu cuerpo e intención están completamente fusionados, completamente familiarizados, eso son 6 armonías” (Xinyiba, 2019, m1s40)⁴. De forma similar mi maestro Ricardo Buenaventura también señala:

Las 6 armonías permean todas las artes marciales por lo menos en china y he estado encontrando que otras personas que hacen por ejemplo lima lama o lucha grecorromana o lucha callejera con cierta técnica aún hablan, sin decir 6 armonías, de aspectos muy similares. (Buenaventura, 2022)

Dicho esto, dentro del campo de las artes marciales se les divide en tres armonías externas y tres armonías internas.

Las 3 armonías externas refieren a cierta alineación y forma de moverse del cuerpo para llevar a cabo la actividad marcial, pues es el fundamento estructural del cuerpo que propicia la efectividad de los movimientos. Las tres armonías externas son :

1. Pies con manos

everyone is like trying to see what is the best way, better than saying that all ways are aplicable

³arte marcial que consiste fundamentalmente en lucha al nivel de piso que involucra estrangulaciones y luxaciones a las articulaciones.

⁴and no matter what sport you are doing- it's not only for martial arts- for example in badminton, or basketball, one also uses this kind of coordination. Only the method is different.If your body and your intent are fully marged fully acquainted, that's 6 harmonies.(traducción propia.

2. codos con rodillas

3. hombros con caderas

En el plano más superficial de estos tres primeros preceptos puede referirse al movimiento coordinado en el espacio de estas partes del cuerpo. Es decir, si mi mano sube, mi pie sube; si mi mano avanza, mi pie avanza; si mi codo se flexiona, mi rodilla se flexiona; y así sucesivamente bajo esta lógica. “En lo que se refiere a armonías en realidad quiere decir articulaciones, a los 3 conjuntos de articulaciones en pares que podemos decir comienzan desde muñecas tobillos, codos rodillas, hombros caderas, son áreas del cuerpo que podemos sentir mucho y armonizarlas” puntualiza Buenaventura (2022)

En un plano más profundo en la comprensión de estas coordinaciones podemos referirnos al movimiento relativo y al movimiento cargado. Los cuales según el maestro Masich (2020) podemos definir el primero como el movimiento que describe la relación cambiante que existe entre dos partes del cuerpo que se genera por la articulación que las conecta. Por ejemplo, el movimiento que se da entre la parte superior del brazo y el antebrazo cuando se flexiona el codo. Y el segundo, como la relación que mantienen partes del cuerpo que se mueven en el espacio pero mantienen su posición en relación entre ellas. Para ilustrar, esto sucede cuando flexionamos un codo y este mueve el antebrazo y el antebrazo mueve la mano con él y la mano a los dedos también con ella (pp.20-21). Este tipo de movimiento apela a una comprensión del uso mucho más fino de las articulaciones, siendo capaz de crear estructuras en los miembros dependiendo de cómo las posicionemos y es lo que me interesa para aplicar y desarrollar en la guitarra.

Un ejemplo de cómo concebir el movimiento de las manos en la guitarra con lo antes mencionado podría darse en el movimiento de los dedos de la mano derecha al pulsar las cuerdas, de tal forma que podemos decir que los dedos llevan a cabo un movimiento cargado a partir de que los dedos no se mueven en sí, sino que mantienen una posición fija en las falanges pero son movidos por el movimiento relativo que se da en las articulaciones de los nudillos.

Las tres armonías internas, por su parte, son preceptos que refieren a la coordinación de procesos internos del practicante, y menciono procesos internos debido a que no conciernen únicamente a procesos mentales sino también emocionales. De esta forma, se pretende obtener la mayor eficacia en el desarrollo de la actividad bajo la idea de que si uno no está concentrado en lo que hace, es probable que el desempeño no sea el óptimo. Volviendo a citar lo que menciona el maestro Hu Zhensheng: “si tu cuerpo e intención están completamente fusionados, completamente familiarizados, eso son 6 armonías” (Xinyiba, 2019, m1s53). De ahí la relación espiritual que se ha popularizado con las artes marciales chinas, así como también la relación que se ha establecido en los últimos años con el campo de la meditación o mindfulness.

Las tres armonías internas son:

1. $X\bar{i}n$ con Yi
2. Yi con Qi
3. Qi con $L\grave{i}$

En el caso de las 3 armonías internas puntualizo en su significado, ya que por motivos de los cuales no tengo certeza y que precisar exceden los límites de este trabajo, hay algunas variaciones en su interpretación. Por ejemplo, el maestro de Kung fu Shaolin Bruno Tombolato menciona “Las tres armonías internas están compuestas por $X\bar{i}n$ (Mente) e Yi (intención), Yi combinada con el Qi (energía) y Qi combinado con $L\grave{i}$ (fortaleza) (Tombolato, 2015, p.177).” En cambio, la versión que yo adopto es la del maestro Hu Zhengsheng, quien menciona que estas 3 armonías internas son voluntad o corazón($x\bar{i}n$) con intención(yi), intención con Qi y Qi con poder (Society, s.f.). La razón por la cual utilizo esta versión es porque el maestro Hu zhensheng es el actual portador del linaje Wugulun, a quién fueron heredados los antiguos escritos del estilo y también son los que me han sido enseñados y que actualmente aplico a mi práctica de kung fu.

Cuando se trata de las 3 armonías internas me hace mucho sentido una popular frase que fue mencionada en la película "Matrix" por Morfeo el cuál metafóricamente le menciona a Neo que él sólo puede mostrarle la puerta, sin embargo, el que la tiene que cruzar es él mismo, refiriendo a que el fruto de la experiencia solamente es posible adquirirlo por uno mismo. En ese sentido, las 3 armonías internas me han sido enseñadas y explicadas de una forma, pero ha sido a través de mi propia práctica que les he dado un cierto sentido tanto en AMC como en la guitarra. En varias ocasiones el significado de estas armonías ha cambiado para mí, no obstante, ha sido con el linaje de Wugulun que me he identificado más en su significado, pues la explicación que hace es la que me ha parecido más concisa y que a través de mi práctica ha cobrado más sentido.

Dicho en palabras concretas las 3 armonías internas en la guitarra cobran un significado muy preciso en el cual $x\bar{i}n$ refiere al contenido emocional que uno como intérprete quiere suscitar. Esto a su vez motiva yin , que es la decisión consciente de focalizar ese impulso a acciones racionales (dinámicas, agógicas, etc). Y a su vez determina la forma en la que usamos y administramos nuestra energía (Qi). Finalmente se ve expresada en Li (fuerza bruta), que en este caso vendría siendo el sonido.

Este tercer capítulo contiene tres subapartados, en los primeros dos profundizo en cómo traslado las 3 armonías externas y las 3 armonías internas a la guitarra clásica. Al final de cada uno de estos dos subapartados ahondo en el punto en el cual los principios externos e internos comienzan a interactuar. En el tercer subapartado profundizo en los aspectos que muy certeramente están relacionados con ambas partes al mismo tiempo, tanto lo interno como lo externo.

3.1. Las 3 armonías externas: una propuesta técnica para la guitarra basada en las AMC y su aplicación en ejercicios

Ya introducidas de manera somera a la teoría de las 6 armonías en las AMC llega el momento de poner en contexto la forma en la que yo aplico esto a mi práctica musical. En esta sección en específico me concentro en las 3 primeras armonías (externas), que en la guitarra clásica las traduzco en la técnica. De esta forma no sólo indagaré acerca de las 3 armonías externas, sino también en cómo las posturas clung y la relajación se relacionan con ellas y como esto a su vez genera lo que en AMC llamaríamos fuerza interna, que no es ni más ni menos que la capacidad de aplicar una fuerza efectiva con la menor cantidad de energía posible.

Una vez dicho lo anterior, la primera pregunta que puede surgir al conocer las 3 armonías externas y pensarlas dentro de lo que le interesa resolver al guitarrista clásico es ¿cómo afecta la relación entre mis pies, mis rodillas y mis caderas lo que voy a hacer en las manos como intérprete? y con basta razón es una buena pregunta y para eso es preciso ir más profundo en la razón de estas tres primeras normas.

Cuando hablamos en términos marciales, la base del cuerpo juega un papel fundamental para el desarrollo de cualquier técnica, pues para que cualquier acción sea efectiva se requiere de una buena base que genere una estructura sólida en el cuerpo y así aplicar fuerza en una u otra dirección. Es por eso que se habla de “pies con manos” pues lo que se busca es consolidar una estructura sólida capaz de emitir o recibir fuerza. De manera más específica, lo que se pretende al mantener coordinadas las acciones y desplazamientos de pies con manos, codos con rodillas y hombros con caderas es no perder el equilibrio y siempre consolidar posturas estructuralmente sólidas. Es decir, que se sustenten por sí solas debido a un acomodo óseo estable del cuerpo y así evitar consumir fuerza muscular para mantener una u otra postura.

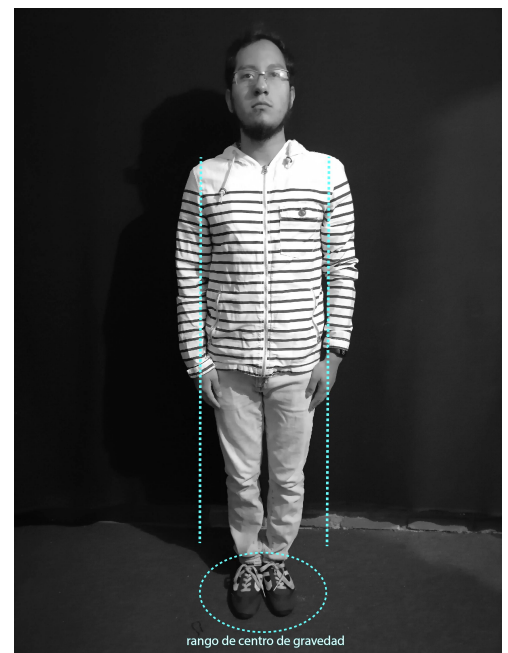
Con respecto a lo anterior en una entrevista que le realicé a mi maestro Ricardo le pregunté: “¿crees que los principios generales estructurales del tai chi son aplicables como un micro sistema a partes del cuerpo más pequeñas como las manos?” a lo que él contestó:

Completamente. Ya lo hemos hablado en la música, en los pianistas, la postura de la columna es fundamental, pero además, codos, hombros, asentados ¿verdad? y las muñecas abiertas, lo cual tiene que ver con asentarlas también. Así, de esta forma los dedos siguen libres, siguen sensibles.(Buenaventura, 2022)

En complemento a lo que mi maestro señala, puedo puntualizar que con la acción de asentar se refiere a relajar dichas articulaciones, de forma que estas se coloquen de una forma natural que crea una conexión con las otras partes del cuerpo que une. De esta manera, se forma una postura estable y relajada que permite aprovechar el cuerpo, no solo de la extremidad que sostiene dicha articulación, sino de las que conecta. Esto es algo que se trabaja mucho en clase con mi maestro.

Como ejemplo de lo anterior, podemos hacer un ejercicio sencillo para comprobarlo, en el que si mantengo el compás de mis piernas cerrado y extendiendo un brazo lejos del cuerpo de manera horizontal, al cabo de un par de minutos comenzaré a sentir el esfuerzo muscular del hombro y la espalda por mantener la postura erguida (fig: 3.1 y 3.2). Sin mencionar que si recibo cualquier ligero empujón desde esta postura es muy probable que pierda el equilibrio. En cambio, si dejo de sobre extender mi brazo y abro mis pies tan lejos como esté mi mano del brazo extendido en el plano vertical, dejaré de sen-

Figura 3.1



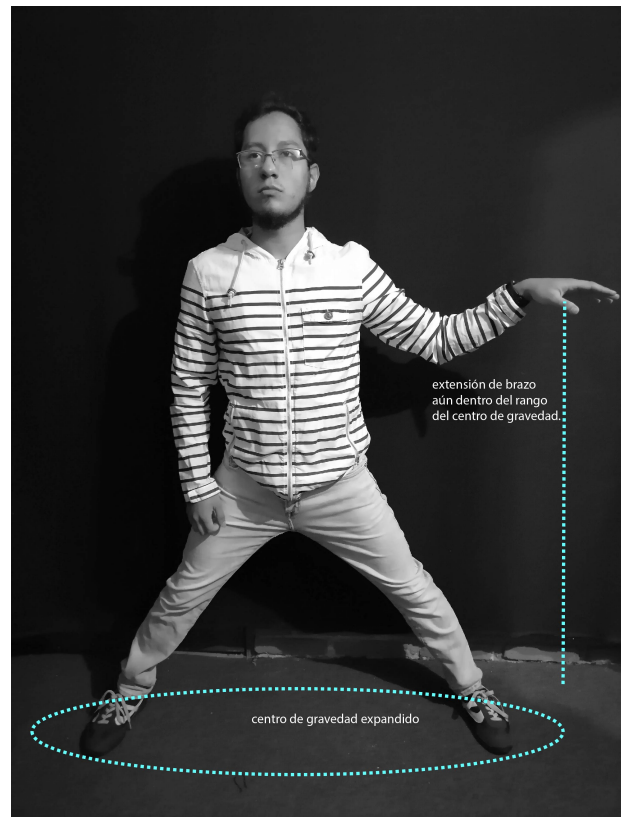
tir la tensión muscular que sustentaba la postura pues ahora los huesos están colocados de una forma balanceada.

Figura 3.2



En las artes marciales se podría resumir lo anterior en: tan lejos como estén mis pies pueden ir mis manos (fig 3.3), pues a mayor apertura de pies, mayor rango de mi centro de gravedad. Ahora bien, ¿cómo adapté esta idea a la guitarra? En este punto considero importante puntualizar que dicho de manera más concisa, en la práctica musical del guitarrista, la biomecánica de los pies y las rodillas no tienen mayor relevancia; sin embargo, la idea principal sobre la estructura corporal y el centro de gravedad que se extrae de estas 3 armonías externas es lo que nos importa. Si bien es cierto que en la guitarra clásica tocamos sentados –por lo que no nos interesa demasiado la solidez de los pies en el suelo– tomando los principios anteriores es importante notar que nuestro peso sentados recae en los isquiones en lugar de los pies. Es decir, esa es nuestra base, y que por lo tanto tenemos un rango de extensión de los brazos muy limitado, casi como si estuviéramos parados con los pies juntos. (fig 3.4)

Figura 3.3



Sabiendo esto ahora podemos descifrar que cualquier extensión de los brazos en el plano horizontal, mientras estemos sentados con el instrumento, va a crear una tensión en los hombros, que en mi experiencia personal y con mis características fisiológicas, responde a la apertura de los codos de unos 30° con respecto al torso. Una vez que se haya ido más allá de este ángulo, puedo sentir claramente la tensión muscular de los hombros, así como de la espalda sobre todo si se realiza de manera asimétrica. Esto último es descrito en el principio número 5 de los 10 principios del Tai Chi Chuan transmitidos de forma oral por Yang Cheng Fu, tercera generación de herederos del estilo Yang de Tai Chi Chuan. El cual menciona que se deben relajar los hombros y codos dejándolos caer hacia abajo como si colgaran (Zhongwen, 1999) (p.17). Comprendiéndolo desde este punto de vista, la



Figura 3.4: El rango de extensión de los brazos no puede ir muy lejos debido a que la base (los isquines) no es muy amplia. Cualquier sobre extensión del rango de centro de gravedad implicará tensión muscular y un mayor desgaste de energía

relajación es un buen parámetro para saber qué tanto debo abrir el brazo izquierdo en el caso de la guitarra, pues se puede sentir claramente el límite en el que el hombro se tensa debido a que el codo se elevó más allá del rango del centro de gravedad.

Brazo izquierdo

Para aplicar esta forma de concebir la fuerza y el cuerpo en la guitarra clásica, recurrí al análisis de las articulaciones en orden, desde la más general hasta la más fina. Pues, en artes marciales chinas las articulaciones son los puntos clave de estructuración del cuerpo, repercutiendo unas en otras en lugar de concentrarme en los músculos. Comencé con el brazo izquierdo pues en lo personal es el que me ha dado más problemas a lo largo de mi carrera. Recorriendo el brazo izquierdo, articulación por articulación encontré el hombro,

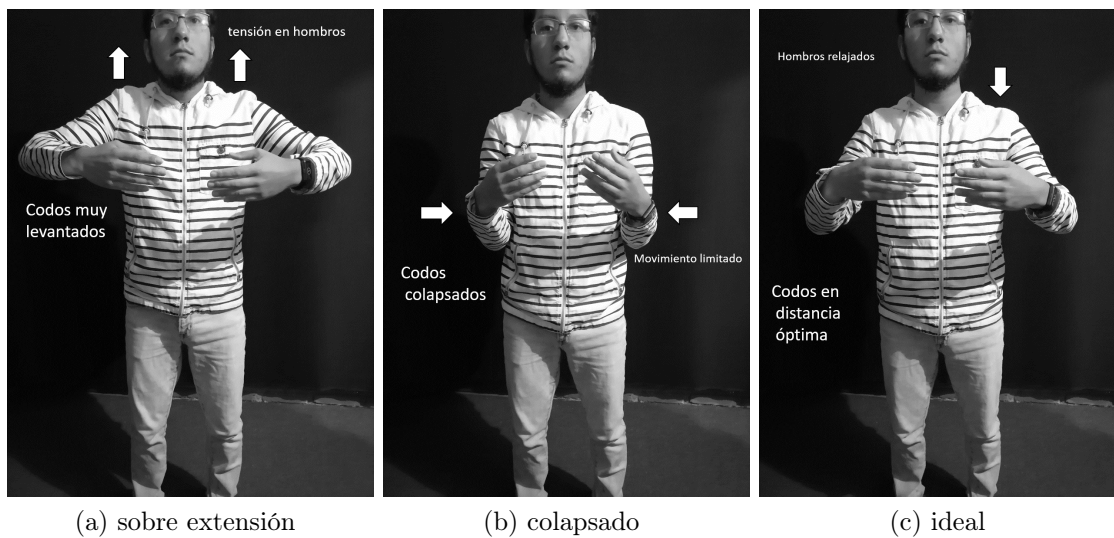


Figura 3.5: ejemplo de posibles errores al ejecutar la postura de Zhangzhuang

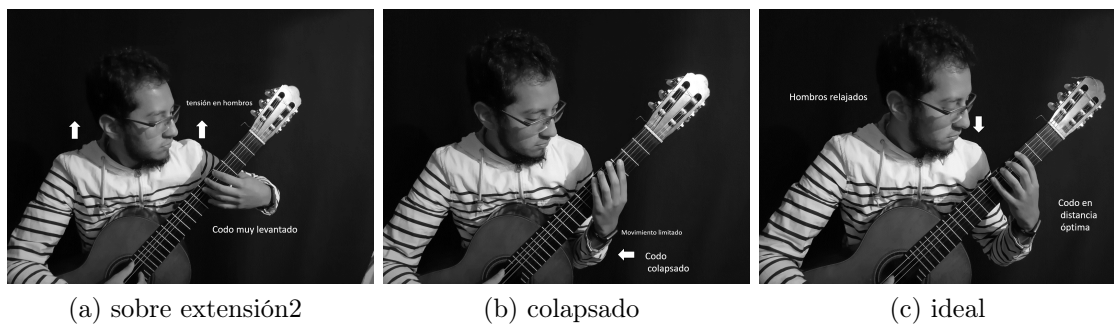


Figura 3.6: ejemplo de posibles variantes al ejecutar la postura de Zhangzhuang con guitarra

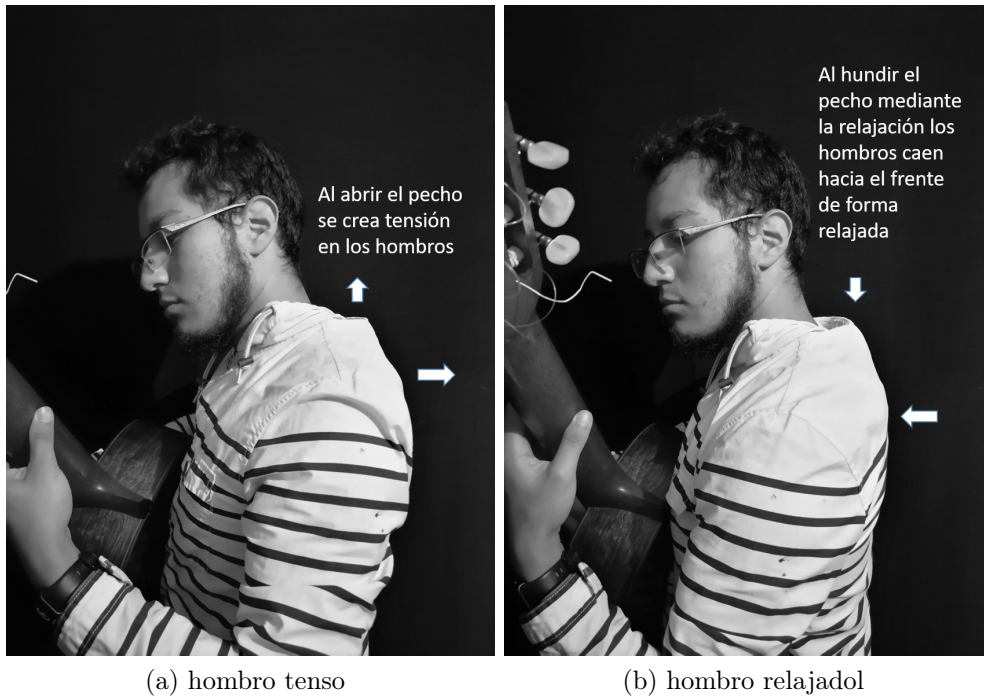


Figura 3.7: relación hombro tenso-pecho abierto y hombro relajado-pecho hundido

en el cual reafirmé la idea de mantener los hombros relajados y con esto el pecho hundido. Ya que al relajar plenamente esta zona el hombro tiende a caer hacia el frente ligeramente, hundiendo el pecho como consecuencia. Esto a su vez permite que en una postura muy cómoda la mano se alinee naturalmente para sujetar el brazo de la guitarra.

Después me centré en el codo, con el cual el hallazgo anterior no tendría un efecto estructural positivo si no aplicamos los principios en esta articulación debido a que la postura cómoda debe mantenerse desde donde inicia el miembro del cuerpo hasta donde va a aplicar fuerza. De lo contrario, no estaríamos aprovechando el peso del cuerpo en el punto de contacto con el instrumento. Entonces, rápidamente relacioné la forma en la que se estaba formando la postura del brazo izquierdo con la famosa postura de Zhanzhuang⁵ (fig. 3.8), la cual en la mayoría de las artes marciales chinas es popular por enseñar los

⁵La postura de Zhanzhuang es considerada la madre de todas las posturas en el Taichi Quan y en otros estilos de Kung fu. Para el Xinyiba también juega un papel fundamental. Esta postura consiste en colocarse parado con los pies abiertos a lo ancho de los hombros y las palmas de las manos viendo hacia el pecho separadas aproximadamente por un puño entre una y otra. Esta postura enseña los principios de alineación básicos para aprender a reconocer el peso corporal propio. Las rodillas van semiflexionadas, la espalda recta, pecho hundido, hombros relajados, cadera relajada y coronilla hacia el cielo

principios básicos en cuanto a la alineación del cuerpo. Esta postura demanda el mantener los brazos alzados encontrando una estancia relajada en todos los músculos pese a mantenerla varios minutos. Como ya mencioné antes, los parámetros para conseguir esto están relacionados con las 6 armonías, ya que si los miembros de la parte superior del cuerpo sobre pasan el rango de equilibrio de los inferiores, comenzarán a utilizar un exceso de fuerza muscular para mantenerse. En ese sentido, el brazo izquierdo en el caso de la guitarra clásica sólo tiene que mantener con el codo una relación de relativo corto rango con la cadera izquierda, que es sobre la que recae nuestro equilibrio del lado izquierdo del cuerpo. Esto recuerda nuevamente al principio ya anteriormente mencionado de Yang Cheng Fu que menciona “codos apuntando hacia abajo”, esto en resumidas palabras nos dicta que si mientras tocamos la guitarra abrimos el codo izquierdo de más crearemos tensión inmediata en el hombro. La forma en la cual encontré la comodidad fue precisamente dejando caer el codo por su peso, cerrando en espacio de la axila un poco más de lo que se me había enseñado en mis primeros años cuando consolidaba apenas mi técnica básica en el instrumento, ya que si lo elevo a los 45 grados comúnmente utilizados el hombro comienza a cargar el peso del brazo, volviendo la actividad musical muy cansada.(fig. 3.9).

En contraste a lo anterior, puedo hacer referencia a Sor et al. (2008) quien en su método instituye un principio que muy probablemente es de los principales referentes en cuanto a la posición del codo al tocar la guitarra y que fue la que a mí se me enseñó en la escuela. Él señala la importancia de mantener el codo del brazo izquierdo ni tan abierto ni tan cerrado pero siempre tratando de mantener los dedos de dicha mano en una relación paralela con los trastes de la guitarra, pues habla de la accesibilidad que da al mástil esta posición (pp.57-58). Sin embargo, al yo mantener los dedos en paralelo a los trastes mi codo se abre precisamente en dicho punto intermedio del que habla Sor et al. (2008) pero que en mi cuerpo causa una ligera tensión en mi hombro, pues justo lo que yo propongo de relajar el codo provoca que los dedos no estén alineados de forma paralela con los trastes sino que los cruzan ligeramente debido al codo que se cierra ligeramente más hacia el cuerpo.

Poner atención al codo y al hombro, especialmente como lo dicta el principio número



(a) postura de Zhangzhuhan frontal

(b) postura de zhangzhuhan lateral

Figura 3.8: postura de Zhangzhuhan

5 de los 10 principios esenciales de Yang Chengfu; relajar los hombros permitiendo que cuelguen hacia abajo, si uno no es capaz de relajarlos, estos se elevarán y el *Qi* se elevará con ellos (Zhongwen, 1999)(p. 17). En contraste con esto nuevamente podemos citar a Sor et al. (2008) quien menciona precisamente que cuando él cerraba más el codo le provocaba la necesidad de aplicar más fuerza y que no la conseguía sin contraer el hombro. De esta forma, puedo deducir que evidentemente estaba tratando de resolver la forma de aplicar fuerza al mástil de la guitarra de forma muscular en lugar de aprovechar la relajación como herramienta para aplicar fuerza. Esta nueva forma de concebir mi brazo izquierdo fue algo completamente liberador para mi desempeño como guitarrista, pues de manera casi intrínseca la tensión en escenario me llevaba a alzar el hombro de más, de forma que al buscar la postura más cómoda a partir de estos principios me permitió tocar mucho más relajado.

Finalmente, viene la articulación de la muñeca y los dedos. Sobre la muñeca no hay demasiado que decir, la técnica que habitualmente se enseña en la Facultad de música de



Figura 3.9

manera coincidente con mi propuesta ya dicta la alineación que debe mantener. Por mencionar algunos puedo citar a Sor et al. (2008) quien menciona que establece como principio de la mano izquierda siempre mantener el pulgar a la mitad de la anchura del brazo frente al dedo 2 -el índice- (p. 30) o bien aquel frecuente error de doblar la muñeca hacia afuera o hacia adentro debiendo en su lugar mantenerla en la medida de lo posible una línea recta con el antebrazo. Algo importante a mencionar aquí, es el cómo en este punto no discrepé de la técnica que ya poseía en mi instrumento; por el contrario, reafirmé estos principios a partir de mi perspectiva como artista marcial. Y es que el doblar demasiado las articulaciones aísla los miembros del cuerpo para formar una estructura unificada, evitando lo que como artista marcial comúnmente mencionamos; el flujo de Qi⁶. Es decir,

⁶Ying y Chiat (2013) considera el flujo de *Qi* como el logro de unificar la mente del pianista con el cuerpo. Sin embargo, para fines prácticos del presente trabajo discrepa en cierta medida de mi forma de interpretar aquí el flujo de *Qi*, pues yo refiero a la conexión de los miembros del cuerpo que comúnmente se separa por las articulaciones, con el fin de aprovechar el mayor peso posible de forma unificada. Si bien, en el presente texto planteo la relación necesaria de la unificación de la mente y el cuerpo, esclarecer este concepto a profundidad excedería los límites de este trabajo.

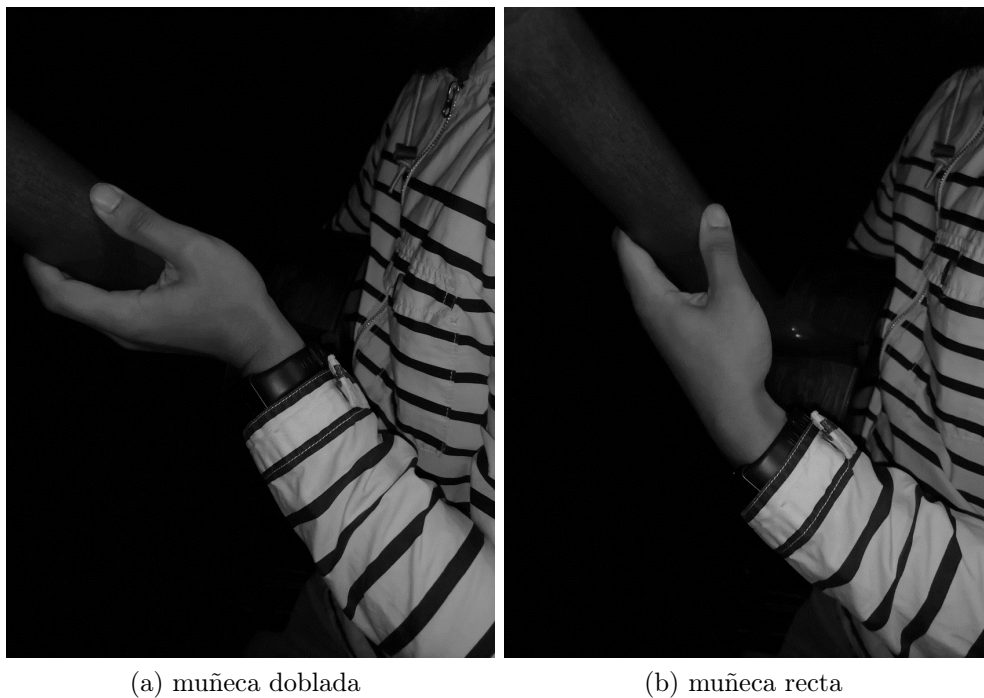


Figura 3.10

en este caso lo que sería interrumpido es el aprovechamiento del peso del brazo para pisar los trastes de la guitarra. Si yo flexiono la muñeca izquierda demasiado, tendré que hacer mucha fuerza con la mano para presionar los trastes en sentido transversal al diapasón. Si yo mantengo mi muñeca relajada y alineada con el antebrazo y deajo caer el peso de mi codo, este repercutirá directamente a los dedos como si mi brazo colgara del diapasón.

Lo mismo ocurre con extremidades más pequeñas. Si yo toco con los dedos de la mano izquierda demasiado cerrados con relación a la palma, el compromiso de presionar se verá reflejada mayormente en las últimas falanges. A medida de que vaya abriendo la mano, se irán involucrando las articulaciones de la mano al hacer la presión sobre el diapasón (a esto es a lo que me refería con el flujo de Qi). Pero si las abro de más, la mano perderá fuerza, como si tratara de tomar con una sola mano una gran pelota de playa, el tamaño obliga a tener que hacer presión con la mano muy abierta lo cual evita poder aplicar fuerza efectiva sobre la pelota, volviendo esta tarea muy difícil.

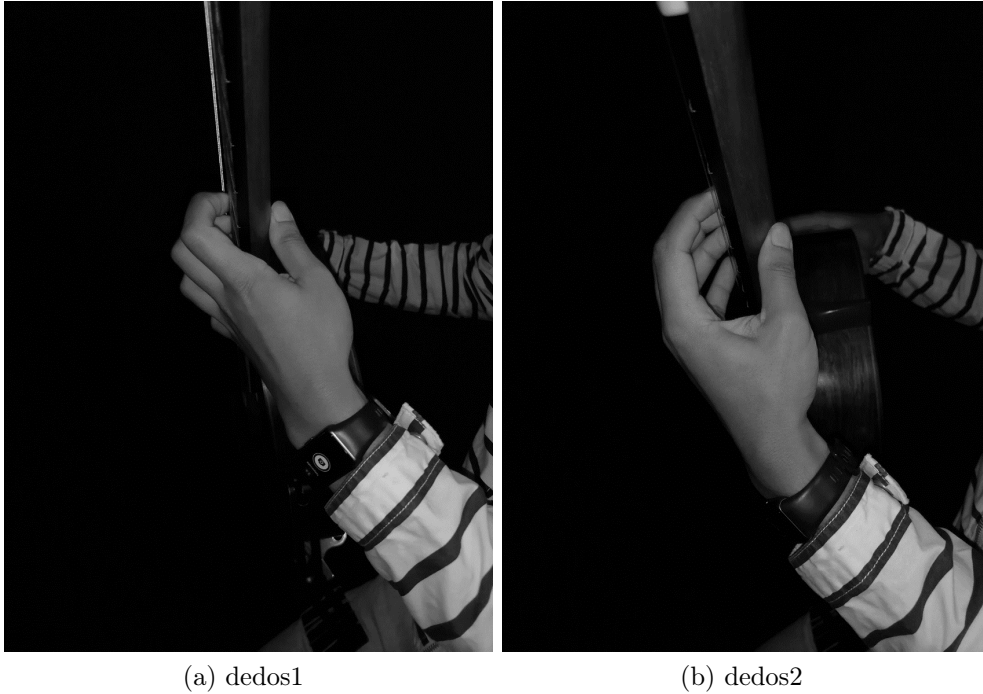


Figura 3.11

En este punto pienso que es importante hacer énfasis en cómo aplicar *jin* a la mano izquierda, y es que esto resolvió casi en su totalidad mis problemas con esta extremidad. *jin* o fuerza estructural, en este caso se aplica al relajar el brazo siguiendo la alineación que antes mencioné, lo cual conecta todas las partes del brazo izquierdo. Una vez hecho, dejando caer el brazo por su propio peso tomando como referencia el codo, toda la estructura del brazo aplicará su peso ejercido por la fuerza de gravedad sobre el diapasón a través de la guitarra, logrando incluso suprimir la presión del pulgar sobre el brazo de la guitarra en una gran mayoría de los casos, dejándolo solamente para mantener estabilidad en la mano pero ya no para hacer fuerza y conseguir la presión necesaria en el diapasón.

Si bien a lo largo de mi carrera como guitarrista ya había escuchado de este principio de usar el peso del brazo para pisar los trastes, lo había logrado sólo de una manera parcial, pues no había entendido exactamente cómo aprovechar de forma óptima mi brazo para obtener la mayor energía potencial⁷ acumulada sobre los dedos. Otro detalle revelador para

⁷Según Halliday et al. (2010) la energía potencial puede ser definida como la configuración de un sistema de objetos que ejerce fuerza entre ellos, un ejemplo de esto puede ser un saltador de bungee que se lanza

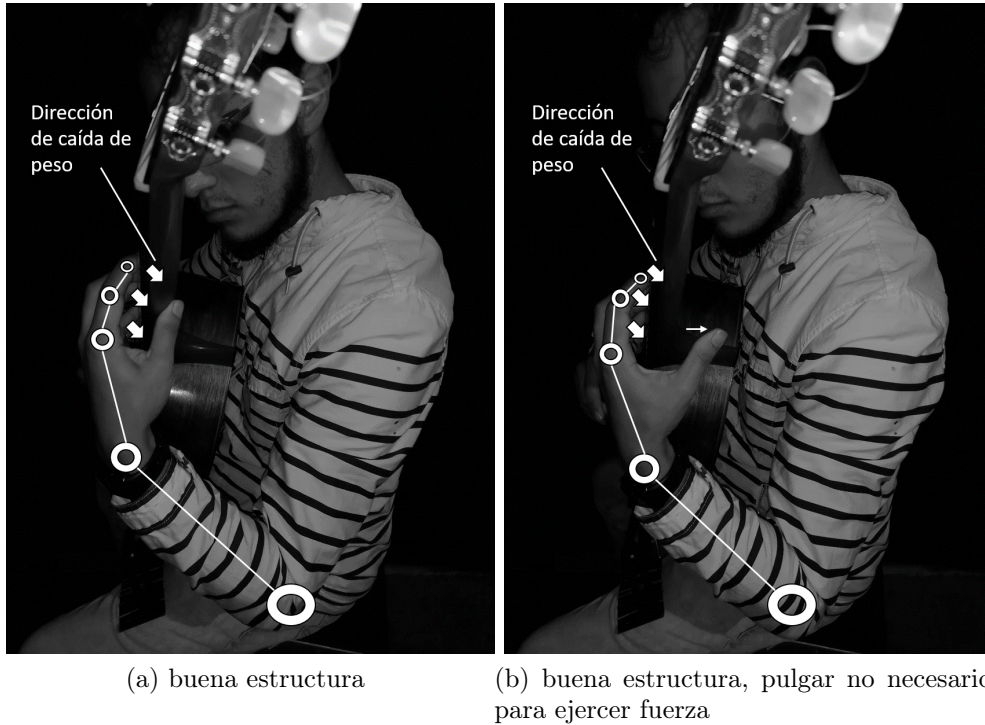


Figura 3.12

mí fue insistir en dejar caer el codo lo suficiente con relación a la cadera, tal como lo menciono en el subapartado de brazo izquierdo y como también es mencionado en el principio número 5 de Yang Chengfu: “sink the shoulders and drop the elbows” (Zhongwen, 1999) (p.17) (hundir los hombros y dejar caer los codos) estos últimos como dejándolos caer. Ya que, mientras más se levante, le estamos restando el peso que la gravedad ejerce hacia el suelo, la cual estamos utilizando para presionar los trastes pues la gravedad es fundamental para generar *jin* en éste caso. A medida de que lo levantemos, la presión será inversamente proporcional a la fuerza que tendremos que hacer con la mano. Vuelvo a recalcar que en la técnica de la guitarra clásica que a mí se me enseñó, la posición del codo va un poco más arriba de lo que yo encontré con estos principios que obedecen a la idea de no sobre extender los miembros del cuerpo más lejos del centro de gravedad para generar *jin* (ver fig. 3.5 y 3.6)

de una plataforma. El sistema consiste en dos objetos que son el saltador y la tierra, y la fuerza que se ejerce es la gravitacional (p.166), que es de hecho a la que refiero en este texto con el aprovechamiento del peso.

3.1.1. brazo izquierdo, Footwork-desmangues y extensiones

Fue el *footwork* la última epifanía⁸ que conecté entre las AMC y la guitarra en el desarrollo del presente trabajo. Llevaba algunos meses trabajando la incorporación de los principios antes mencionados en la mano izquierda, pero por alguna razón había ciertos pasajes que aún así no dejaban de causarme fatiga. Para ser más preciso, esta epifanía se dio durante la revisión de la Gran Sarabanda de Leo Brouwer con el maestro Carlos Larrauri. La pieza es un tema con variaciones, y en un par de éstas hay algunos acordes un tanto incómodos para la mano izquierda, y en particular una de ellas lo hace a gran velocidad, motivo por el cual inevitablemente me llevaba a una terrible fatiga en todo el brazo. El consejo del maestro Carlos fue anticipar el dedo pulgar en ciertos cambios de acordes, mientras que en otros todo lo contrario, no llevar plenamente a cabo un desmangue, sino por el contrario fijar el dedo pulgar y a partir de ahí extender el alcance de mis dedos a las extensiones necesarias.

Fue en ese momento que caí en cuenta de que estaba pasando por alto algo que está implícito en las 6 armonías y que no estaba aplicando a la guitarra, y era el dinamismo. Es decir, la idea de las 6 armonías son para no romper esos principios fundamentales durante la práctica, no sólo en posturas estáticas, sino también en movimiento. Esto en artes marciales se trabaja a través del hoy en día llamado *footwork* o trabajo de pies, el cual se lleva a cabo precisamente para aprender a moverse de manera cómoda, sin quebrantar los principios estructurales del cuerpo, en este caso las 3 armonías externas.

Ya había mencionado antes el ejemplo que dice “si las manos se mueven, los pies se mueven con ellas”. De esta forma, lo que se pretende es que una vez consolidada la correcta alineación del cuerpo, al moverlo no hay que alterarla en la medida de lo posible. Así, me di cuenta de que la mano izquierda funciona como un micro sistema o como si

⁸En el contexto de esta investigación el concepto de la epifanía es crucial, pues son puntos clave para la metodología de autoetnografía aquí utilizada. Calva (2019) menciona que como método, la autoetnografía combina características de la autobiografía y la autoetnografía y cuando se hace una autobiografía, el autor escribe sobre experiencias pasadas y muy frecuentemente sobre epifanías, pues representan un impacto significativo en la trayectoria de la vida personal.

fuera un pequeño cuerpo en sí. Para entender mejor esto, yo planteo una relación entre el cuerpo y las caderas⁹, pues estas son una zona en la que recae la mayor responsabilidad en cuanto al control del peso del cuerpo. Por lo cual, cada vez que movamos las caderas estaremos moviendo por completo el peso del cuerpo, así como reestructurándolo de forma distinta con relación al objeto al que vayamos a aplicar fuerza. Dicho lo anterior, hago la mencionada relación entre cuerpo y cadera como el centro de gravedad y entre la mano izquierda y el dedo pulgar.

Si bien dentro de la teoría que establezco el dedo pulgar no debe cometer el error de jugar el papel de hacer mucha presión para poder conseguir los tonos en los trastes del diapasón, lo cierto es que sí lo hace en la estructura de la mano izquierda, brindándole estabilidad para poder aprovechar el peso del brazo correctamente. Tennant (2005) menciona someramente sobre el pulgar que debe colocarse justo detrás del dedo 2 (dedo medio), lo cual ayudará a distribuir la presión entre los dedos y el pulgar equitativamente, creando una especie de prensa de banco¹⁰ (p. 9). Respecto a lo que menciona Tennant, discrepo parcialmente según mi perspectiva como practicante de AMC y guitarrista en tres aspectos. En primer lugar, el autor menciona la posición en la cual debe situarse el dedo pulgar, y esta es justo detrás del dedo 2, lo cual sí me parece una buena referencia, pues si relajamos la mano y la colocamos sobre el diapasón, ésta es a grandes rasgos la alineación obtenida. Sin embargo, yo puntualizaría en que hay un ligero margen de variabilidad dependiendo de la fisiología de cada individuo. Por ejemplo, en mi caso esta alineación tiende a recorrerse ligeramente entre el dedo 2 y 3 pues si cierro mis dedos de forma que se encuentren, este es el punto donde se tocan naturalmente.

⁹En artes marciales hablamos de dos caderas, pues distinguimos entre el lado izquierdo y derecho. De esta forma podemos distinguir para usos prácticos cuestiones de asentamiento de peso y alineación.

¹⁰herramienta que sirve para fijar objetos a través de un sistema de tornillo que al apretarse ejerce presión.

En segundo lugar, Tennant menciona que dicha alineación trabaja en función de distribuir la presión equitativamente. Lo cual coincide dentro de mi perspectiva, pues al ser una posición natural y relajada, se puede distribuir la presión sobre los 4 dedos en el diapasón. Por otro lado, yo no llamaría solamente “presión” a la fuerza que ejercemos en este caso, sino peso, y en mi caso no incluiría el pulgar dentro de esta distribución de presión. Pues, justamente yo lo concibo más como el peso que cuelga del diapasón, por lo que el papel del dedo pulgar es distinto, lo cual me lleva al siguiente punto.

En tercer y último lugar discrepo totalmente de la idea de la prensa de banco, pues para expresar su idea es una buena referencia ya que esta herramienta ejerce la misma presión tanto en el tornillo como en la base. No obstante, en mi propuesta técnica, el pulgar juega un papel principalmente estructural; es decir, que brinda comodidad y estabilidad a la mano en el lugar donde se sitúa, pero la fuerza que ejerce al brazo de la guitarra es mínima. Esta idea viene como resultado precisamente de aprovechar al máximo el peso del brazo colgando sobre el diapasón de la guitarra.

Pero entonces ¿qué importancia tendría el pulgar si no ayuda a presionar los trastes de la guitarra? Antes de explicarlo, relato otra analogía que ayuda a entender la idea. Cuando golpeamos un costal, no lo golpeamos literalmente con la cadera, lo hacemos con el puño, pero si no movemos la cadera en dirección a donde el puño se dirige, el peso del cuerpo no será aprovechado en ese impacto y estaremos golpeando únicamente con la fuerza generada

Figura 3.13: relación entre dedo 2 y 3 contra el pulgar

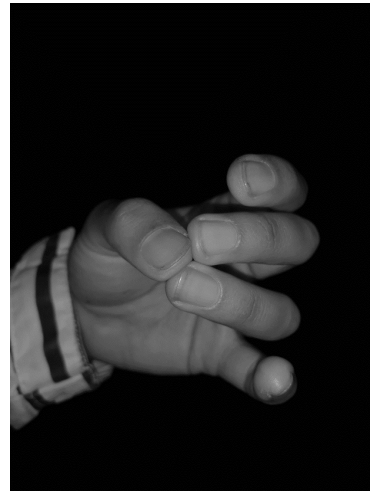


Figura 3.14: prensa de banco



por los músculos del brazo. Por otro lado, si vamos a golpear un objeto que se sitúa fuera de nuestro alcance, tendremos que dar un paso para colocarnos con el objeto dentro del rango de alcance de nuestro peso. De la misma forma, con la mano izquierda, el pulgar no es el dedo que toca las notas del diapason, sin embargo si es el que dirige y guía la estructura de la mano para aprovechar la presión del peso ejercida por cualquiera de los 4 dedos del diapason. Si las acciones de los 4 dedos que entran en contacto con el diapason no son acompañadas por su centro de gravedad provocará una relación fisiológicamente incómoda y carente de peso, de esta forma estaremos recurriendo a hacer presión muscular a la manera de la prensa de banco, lo cual inevitablemente es más cansado.

De esta forma el *footwork* trasladado a mi práctica con la guitarra se ve reflejado en los desmangues; es decir, mover de forma consciente la base. Así, me planteo ser sumamente consciente del pulgar al trasladarme de un cuádruplo¹¹ a otro sobre el diapason, tratando de no romper con mis “3 armonías externas”. Ya que, aunque parezca obvio, a muchos practicantes principiantes de artes marciales les ocurre en combate que no coordinan los movimientos de los brazos con los de su base, y de la misma forma a mí me ocurría en la guitarra, pues ignoraba por completo el posicionamiento de mi pulgar.

La cuestión del *footwork* puede cobrar gran dimensión tanto en las artes marciales como en la guitarra. En mi caso particular, me refiero a la segunda variación de la versión corta de la Gran Sarabanda, entre el compás 36 y 52 pues me resultaba muy cansada. Esta reflexión me ayudó a darme cuenta no sólo de los desmangues que tenía que realizar, sino de los que no. La obra demanda en ese pasaje pequeños y grandes cambios de cuádruplo a gran velocidad, con posiciones con cejilla y grandes extensiones en la mano izquierda. Por lo cual, estar reacomodando mi pulgar tantas veces tan rápido, resultaba demasiado cansado. Entonces, el profesor Carlos me recomendó no siempre hacer un desmague pleno con todo y el pulgar, tal como lo describo en el párrafo anterior, sino diferenciar en cuáles es

¹¹en el lenguaje cotidiano de la guitarra clásica le llamamos cuádruplo o posición a un grupo de 4 trastes nombrándolo de manera numérica a partir del traste en que comienza el dicho cuádruplo. Por ejemplo, el quinto cuádruplo o quinta posición sería el grupo de 4 trastes que se numeran a partir del quinto traste de la guitarra, incluyendo del traste 5 al 8.

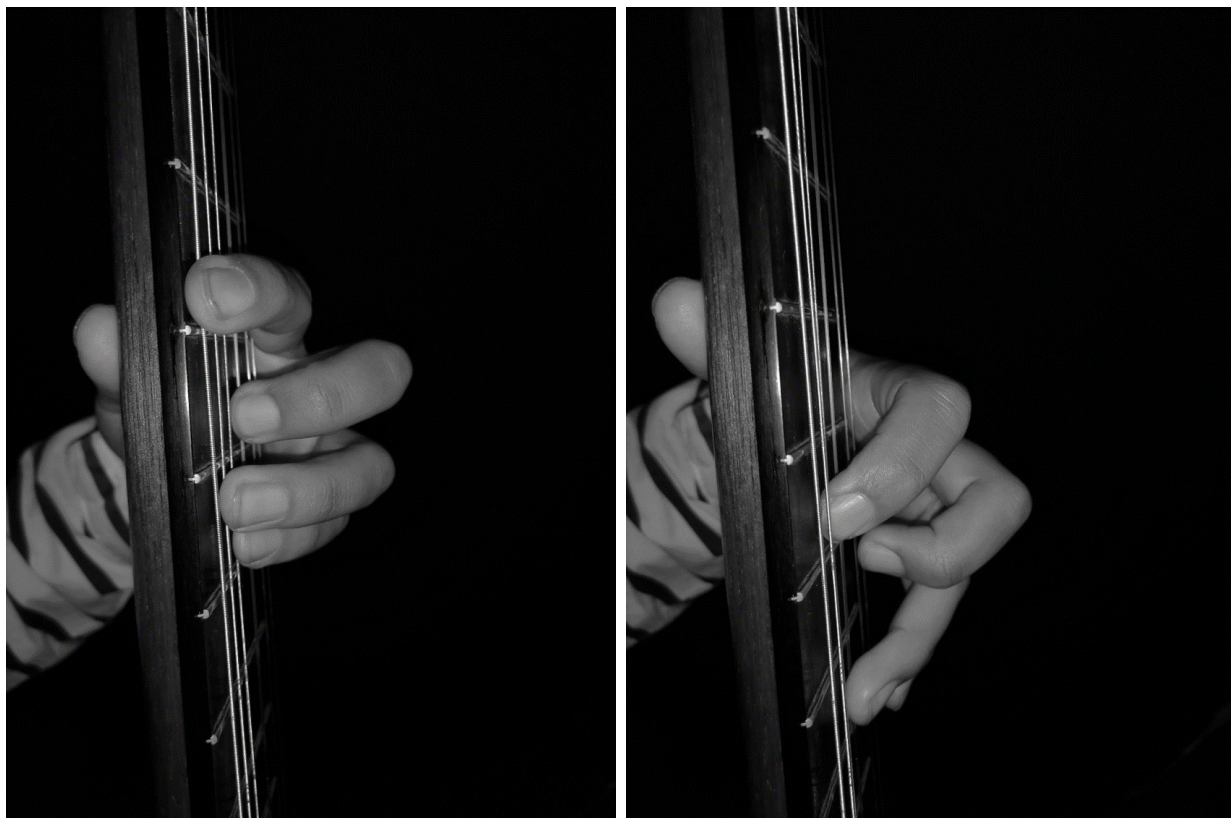
muy necesario moverlo, debido a que la posición a utilizar demanda mucha presión (como una cejilla), y aquellos cambios rápidos entre cuádruplos cercanos para dejar el pulgar fijo y luego regresar al cuádruplo original. Sobre esta forma de usar el pulgar Sor et al. (2008) ya mencionaba: “Finalmente, utilicé el pulgar de la misma manera que en el pianoforte como un eje sobre el cual toda la mano cambia de posición y que le sirve de guía para volver a encontrar la que había abandonado” (p. 28).

En mi caso particular, las razones por las que empleo el pulgar de esta forma son no sólo para volver a la posición que había abandonado, sino porque la posición a la que me movería simultáneamente era muy pasajera y no requería el peso que una cejilla necesita. Con este último razonamiento, una vez más me vino la analogía del cuerpo y la cadera, pues recordé una técnica que me enseñó mi maestro de Kung fu Jeffrey Chon, la cual consiste en lanzar un golpe sin la cadera a propósito, únicamente con el fin de distraer al contrincante y que se cubra la cara y después de manera inmediata con el mismo brazo lanzar uno segundo golpe ya con el peso de la cadera a la zona abdominal, que habría dejado descubierta por la distracción. De esta forma, de manera resumida, la analogía es no usar el peso del centro de gravedad, ya sea cadera o pulgar cuando no es necesaria la contundencia, así se ahorra energía y tiempo.

Sobre ésta función de soporte estructural del pulgar por detrás del brazo del a guitarra Larrauri (2022) aún rememora durante la entrevista:

yo empecé a explicar algo nuevo a partir de trabajar contigo, que era este concepto del enraizamiento, en donde a partir de un movimiento en una digitación yo descubría un movimiento y lo analizaba de cierta manera y de pronto tú me decías que eso también se entendía en el kung fu como enraizar. Ese concepto es algo que yo adopté y ahora uso de forma cotidiana.

Como ejemplo de lo anterior, en mi exploración con la Gran Sarabanda descubrí que



(a) El uso de cejilla requiere una mayor presión y estabilidad por lo cual la colocación del pulgar es fundamental.

(b) Al llevar a cabo alguna posición que requiere ir más allá del cuádruplo de la cejilla por un instante, es preferible no llevar a cabo un desmangue de no ser necesario. Esto ahorrara energía y tiempo, pues el desmangue implica mover todo el brazo y el punto de contacto en el cual recae el peso del brazo sobre el de la guitarra.

Figura 3.15

el uso del pulgar en la mano izquierda no sólo es importante en los desmangues, sino también en las extensiones. Encontré que tenía una idea equivocada a cerca de las extensiones, probablemente dada por el mismo nombre de “extender”. Pues, recordando el principio de colocar el pulgar alineado con el dedo 2 para mantener el centro de gravedad de la mano firme y dispersar el peso en los 4 dedos sobre el diapasón, me di cuenta de que al hacer una extensión, este centro se modifica naturalmente, y la idea de “extender” precisamente reiteraba estirar el dedo 4 hasta llegar al traste objetivo sin llevar ninguna modificación en la distribución del peso. Las 3 armonías externas una vez más hicieron su aparición en mi mente para la resolución de este problema, pues como ya había mencionado antes, toda fuerza que se tenga que aplicar más allá del rango del centro de gravedad, implicará una sobre extensión, y por lo tanto una resolución por fuerza principalmente bruta, esto es algo que vuelve a ser aplicable en este contexto más pequeño en la mano izquierda.

En AMC se busca evitar la sobre extensión. Para acertar un objetivo lejano y evitar romper el balance corporal, generalmente se busca avanzar de forma coordinada con el ataque (*footwork*). Pero cuando no se puede, se busca llevar a cabo un contra balance que sustente la postura. Por ejemplo, al estocar con la espada, el brazo se extiende por completo con ésta, lo cual representa un exceso de peso para una alineación balanceada, recorriendo el centro de gravedad fuera de los pies. Por lo cual, se suele extender el brazo contrario en dirección opuesta para crear un contra balance en cuanto al peso del cuerpo, y devolver el centro de gravedad a los pies. En la guitarra, me di cuenta de que el pulgar frente al dedo 2 brindaba estabilidad y comodidad a la mano izquierda siempre y cuando estuviera llevando a cabo posiciones dentro del cuádruplo. No obstante, el problema venía al hacer las extensiones, pues en realidad el centro de gravedad se va a determinar por la distancia que exista entre el dedo 1 y el dedo 4. De esta forma, mientras no haya extensiones, el pulgar soporta esa estructura en el centro (frente al dedo 2 y ligeramente cerca del 3) pero al realizar una extensión, ese centro de gravedad se desplaza hacia la derecha (o la izquierda en su defecto, aunque la mayoría de extensiones se llevan a cabo hacia la derecha con dedo 4), volviendo la postura naturalmente muy cansada, pues inmediatamente tendremos que aumentar el uso de fuerza muscular.



(a) El ángulo del codo va a indicar hacia donde cae el peso del brazo, en el caso de un acorde con cejilla se tiene que aplicar mucha fuerza con un dedo aceptable mantenerlo un poco más abierto centrandose sale fuera del rango de peso (cerca del pulgar) por lo cual dejar caer más el codo modificara la caída del peso del brazo aproximándolo más hacia la extensión, permitiendo así aprovecharlo

Figura 3.16

La solución lógica para lo anterior, sería recorrer el dedo pulgar cuando se presentara una extensión. Sin embargo, esto va a ser posible un número limitado de ocasiones dependiendo del pasaje musical. Ya que, si por ejemplo, se presenta una cejilla mas una extensión, el dedo pulgar no podrá recorrerse. Por lo cual, la solución que encontré fue dejar caer el peso del codo en dirección a mi cuerpo, y de esta forma el vector hacia el cual la energía potencial gravitacional es aplicada será de forma diagonal entre el dedo 1 y el nuevo centro de gravedad y no de forma perpendicular entre el dedo 2 y el diapason de la guitarra.

3.1.2. Brazo derecho

En el caso del brazo derecho las cosas funcionan bajo los mismos principios del peso, pero en una situación distinta. Ya que, en este caso el brazo se posa sobre la caja de la guitarra. Como artista marcial, no me sorprendió demasiado cómo ajustarme a esta situación, pues precisamente estos principios se aplican para entrar en contacto con objetos o personas. Lo primero que hice fue nuevamente encontrar la postura más cómoda posible,

nuevamente el hombro relajado que tendió a ir ligeramente hacia el frente hundiendo el pecho. En este caso el punto de contacto del antebrazo con la guitarra jugó un papel importante, pues me recordó a la práctica del *jue shou* (manos sencibles) del Tai Chi en la cual se busca descansar¹² los brazos plenamente sobre los de otra persona cuando se está por encima, y aprender a cargarlos o soportarlos cuando está por abajo. En este caso sólo tenía que descansar y me di cuenta que es aparentemente fácil, pero cuando se están realizando otras tareas interpretativas (tales como el manejo de la agógica, las articulaciones de legato y staccato, el rango dinámico, o el fraseo) la atención se desvía. Ya que el *descansar* el brazo derecho sobre la guitarra pudiera parecer algo sencillo que no requiere demasiada atención, sin embargo fácilmente se puede perder esto bajo cualquier perturbación. Me di cuenta que esto resultaba perjudicial si no se hacía de manera consciente, ya que provoca inestabilidad así como cansancio al momento de tocar y no es fácil de detectar de dónde se origina.

En el Tai Chi aprender a descansar sobre un punto de contacto es una habilidad que requiere un entrenamiento específico y que toma algún tiempo. Pues, requiere de varias sesiones con una atención plena focalizada en llevar a cabo una plena relajación de los músculos, así como aprender a reconocer de manera sensorial la profundidad del soporte y el descanso en el punto de contacto. A lo largo de mi estancia en la facultad no noté que el descanso del brazo derecho sobre la guitarra fuera un tema en el cual se profundizara mucho, y aunque parezca que el brazo siempre está descansando sobre ésta, en ocasiones de una forma muy sutil cargamos el brazo de forma inconsciente, perdiendo la estabilidad y ocasionando lo que se conoce coloquialmente como “dedazos”¹³ así como provocando tensión en el hombro y antebrazo. Otra cosa a considerar es que en la guitarra clásica a veces de forma voluntaria se pierde este contacto para llevar a cabo cambios de color¹⁴ o ademanes resultado de rasgueos amplios. La diferencia es que estos últimos son decisiones

¹²Descansar en el contexto del empuje de manos de tai chi es un concepto fundamental, es una de las dos condiciones básicas para llevar a cabo el empuje de manos. La primera es soportar, que refiere a sostener el peso de otra persona. El segundo es descansar, que refiere a dejar caer el peso plenamente en el punto de contacto con otra persona.

¹³Errores eventuales que ocurren por la imprecisión de algún dedo afectando la limpieza del discurso musical.

¹⁴En el ámbito de la guitarra clásica el cambio de color se refiere a un cambio en el timbre que se lleva a cabo pulsando las cuerdas sul tasto, o más cerca o más lejos del puente.

conscientes, así que yo agregaría el estudio del punto de reposo en el brazo derecho a la hora de estudiar cualquier obra en guitarra clásica, pues haciéndolo consciente y más aún, entrenándolo, podemos conseguir mayor precisión y un ahorro de energía .

Durante la práctica del *jue shou*, una de las cosas que se corrigen todo el tiempo es precisamente brindar tanto un soporte eficiente como un descanso completo al compañero con el cual se esté practicando. En el dado caso de que no descansemos los brazos plenamente sobre los del otro provocará cansancio en nosotros mismos, además de que esto también refleja un grado de ansiedad como respuesta a los movimientos que la otra persona esté llevando a cabo. Es por eso que en ese contexto, el aprender a descansar forma parte del entrenamiento fundamental y que implica no solo aspectos técnicos de los brazos sino también mentales al involucrar una corrección de un reflejo típico que se demuestra en la tensión de los brazos. En la guitarra no necesariamente hay una persona moviendo nuestro brazo derecho mientras tocamos, o bien la guitarra tampoco se mueve por sí sola alterando el punto de contacto con ella y provocándonos lo antes mencionado. Sin embargo, hay otros factores que provocan en nuestro cuerpo la misma respuesta de tensión al tocar. Estos factores pueden depender de las cosas que le provoquen tensión psicológica a cada persona. En mi caso particular, algo que me genera este efecto es el cambio de color al buscar un timbre muy dulce en el sul tasto con la mano derecha, generalmente me provoca un inconsciente desarraigo del descanso de mi brazo derecho con la guitarra, provocando tensión.

Finalmente en la mano derecha tenemos lo de mayor interés de todo el brazo, el ataque. Una vez más entro en detalle en cómo generar *jin* o fuerza estructural para evitar la fatiga en cualquier pieza, sobre todo en las que son muy demandantes con escalas, arpegios o rasgueos, pues en este tipo de obras tendemos a consumir más energía y tensarnos más. De esta forma se propicia una mayor velocidad, ya que para muchos estudiantes esto puede parecer un obstáculo. Para resolver todo esto una vez más me centro en la relajación, pues me he percatado que al tocar con cierto grado de tensión, consumo energía innecesaria sólo por el hecho de mantener una contracción muscular. Lo cual, no sólo me perjudica en velocidad sino en poder mantener una proyección de sonido alta. Curiosamente, la tensión

es la manera en la que comúnmente resolvemos las cosas. Por ejemplo, en mi caso muchas veces cuando aparecía un “*forte*” en la partitura, lo único que se me corregía era un simple “ahí toca más fuerte” o “más duro”, pero no se me aportó en detalle el cómo hacerlo de forma eficaz sin provocar un desgaste de energía muscular alto o mayor tensión.

En cierta clase de mi niñez con mi profesor de aquella época Marco Iván López durante mi estancia en el CIM (centro de iniciación musical) en la que me enseñaban mis primeros rasgueos, recuerdo cierta explicación en la cual se hablaba de tendones flexores y tendones extensores, los cuales se encargaban de cerrar y abrir la mano respectivamente. No creí lo mucho que podía expandir mi auto-conocimiento sobre este mecanismo del cuerpo más tarde con la práctica de un arte marcial. Años después durante mi aprendizaje de las bases teóricas del Tai Chi Quan, aprendí a diferenciar y utilizar dos formas distintas de emitir fuerza, las cuales se fundamentan bastante con lo anteriormente mencionado de los tendones flexores y extensores: *peng* y *Ann*. *Peng* y *Ann* son las primeras dos energías en el Tai Chi, estas refieren a la forma en la que activamos el cuerpo para consolidar una estructura y poder aplicar una fuerza en cierta dirección. Este tipo de ordenamiento corporal está desde luego regido por la alineación de las articulaciones (tal como dictan las 3 armonías externas), conectando los principales puntos de articulares, que como ya bien sabemos son tobillos, pies, codos, rodillas, hombros y caderas. Para efectos de este trabajo, en la guitarra clásica se reducen de las caderas para arriba.

Llevando de forma resumida lo que es *Peng* y *Ann*, podríamos decir que básicamente son la fuerza que se genera al activar los tendones extensores, y la fuerza que se genera al activar los tendones flexores respectivamente y que consolidan una estructura particular en los miembros del cuerpo. Es importante precisar que los tendones flexores son los que usamos mayormente en la guitarra, debido a que el movimiento de cerrar la mano es el que se ocupa en casi todas las técnicas. A diferencia del movimiento de abrirla, que sólo lo utilizamos para hacer ciertos rasgueos. Sin embargo, encontré algunos detalles que por lo menos durante el desarrollo de mi técnica nunca se precisaron en la mano derecha, y es nuevamente ser consciente del peso del brazo.

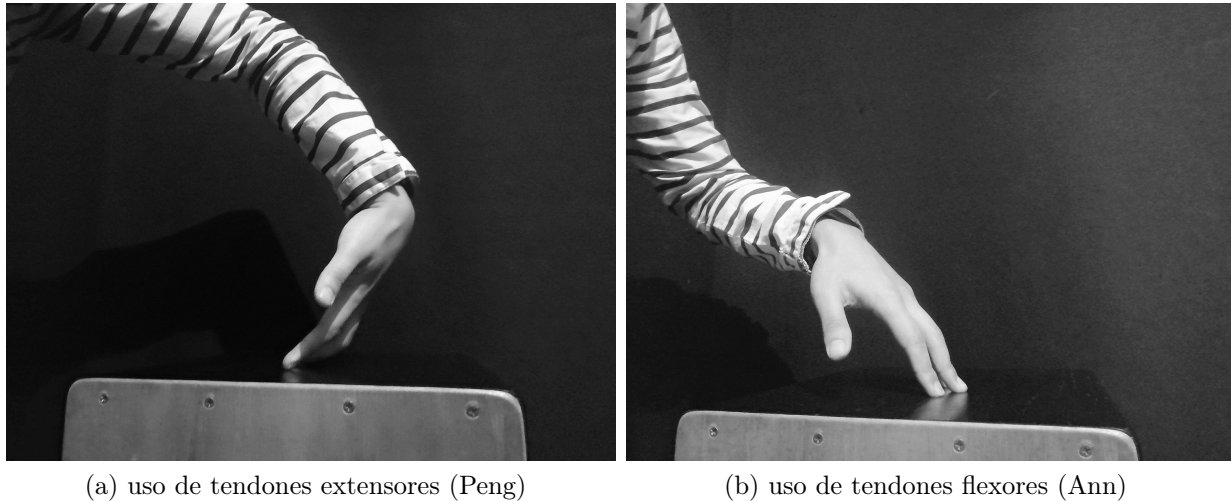


Figura 3.17

Al igual que aprovechamos el peso en la mano izquierda, en la mano derecha ocupé la misma idea. No obstante, utilicé esta idea del Tai Chi Quan de *Peng* y *Ann*, pues no es lo mismo apoyar el peso de la mano sobre las cuerdas haciendo una estructura en el brazo a partir de los tendones flexores (como los que se usan predominantemente en el brazo izquierdo) que a partir de los tendones extensores.

Como ejemplo de lo anterior podemos apoyar todo el brazo sobre la punta de los dedos encima de una mesa, si dejamos cargar todo el peso del brazo sobre este punto de apoyo e inclinamos el peso en dirección del dorso de la mano, automáticamente entraran en acción los tendones extensores para mantener la postura del brazo y evitar que colapse. De la misma forma, si inclinamos la mano en dirección a la palma, los tendones flexores inmediatamente comenzarán a trabajar y crearán una estructura que permita hacer que la estructura no colapse.

De esta manera, podemos entender cómo se construyen *peng* y *Ann* a grandes rasgos. Sin embargo, encontré que en el uso de la mano derecha durante la actividad del guitarrista no era consciente sobre el tipo de estructura que estaba utilizando al tocar, impidiendo naturalmente el uso del peso del brazo para ejecutar fuerza sobre las cuerdas. Por ejemplo,

a la hora de tocar un arpegio como el del estudio 1 de Heitor Villalobos¹⁵, la estructura de la mano tiene que permitir que la mano se cierre (Ano o tendones flexores), y libere todo el peso del brazo hacia la punta de contacto con las cuerdas. Si no alineamos alguna articulación que apoye esta aplicación de peso hacia el movimiento de cerrar la mano, entonces comenzaremos a usar la fuerza de los dedos aislados sin peso, lo que se volverá cansado y con poca proyección de sonido. De la misma forma, cuando vamos a ejecutar un rasgueo que implique abrir la mano estaremos utilizando los tendones extensores (Peng) y necesitamos aprender a consolidar una estructura que a partir de esta extensión permita liberar el peso de todo el brazo desde el hombro hacia las cuerdas.

Como ya se vio a lo largo de este capítulo, hay puntos en los que las deficiencias técnicas no se pueden abordar sólo desde la perspectiva de la mecánica de las manos, sino que comienza a haber factores que implican cuestiones intangibles relacionadas con la mente, es por eso que en el siguiente capítulo se abordarán esos detalles.

3.1.3. Entrenar el reflejo (Drills)

Teniendo tantos detalles técnicos que cuidar para tener una supuesta ejecución funcional en las artes marciales, es difícil imaginar que todo eso realmente pueda ser aplicable a la hora de tener un combate real, pues muchas veces influyen diversos factores incluso ajenos a uno. De la misma manera puede ocurrir con el instrumento; sin embargo, llevé a cabo una analogía de cómo esto se podía volver tangible en un ambiente real de concierto y la respuesta la volví a encontrar en mi práctica de artes marciales. En mi práctica tenía muy claro que una cosa era aprender los principios técnicos básicos, lo cual puede ser un proceso lento y largo, y otra cosa es volverlos un reflejo. Es decir, llevar a cabo un entrenamiento especial para *modificar el reflejo o entrenar el instinto*. En mayor o menor medida cuando yo estudiaba técnica en la guitarra ya era algo que hacía, pero no tenía claro que tenía que llevar a cabo un estudio específico para llevar mi preparación técnica a un escenario en el cual los niveles de estrés se elevarían y habría modificadores aleatorios

¹⁵Arpegio cuyo ciclo consta de 16 notas en el cual la secuencia es intercalada demandando una digitación sumamente elaborada.

del ambiente ajenos a mí, y lo único que me salvaría serían mis acciones instintivas. Tal y como sucede en un escenario de peligro o combate si hablamos del ámbito de las artes marciales

Este tipo de entrenamiento específico en artes marciales se conoce como *drills* o ejercicios cíclicos. Este tipo de ejercicios se caracterizan por ser repetitivos; es decir, entrenan ciertos movimientos, ya sean patadas, golpes, evasiones y coberturas de una forma dinámica y mas aún cuando se trata de *drills* en pareja en los cuales ambas personas juegan un papel importante, generalmente de ataque y defensa.

Pensando en la forma en la que solía estudiar la guitarra me di cuenta que antes de mi instrucción marcial recibida ya llevaba a cabo ejercicios cíclicos en mi estudio de técnica de guitarra. No obstante, el aprovechamiento de estos se veían limitados por el contexto en el cuál los practicaba, ya que cada que los estudiaba era en mi casa o un lugar en silencio, en el que me veía en una situación con factores externos controlados. Tales como la temperatura, la acústica, el tamaño, la humedad, el ruido, la gente, ó el hecho de estar sólo.

Pensando en la diferencia que existía entre mis ejercicios cíclicos de estudiante de guitarra y los *drills* que hacía en artes marciales, me di cuenta del factor fundamental que los diferenciaba por mucho; entrenar bajo presión. Los *drills* que se hacen para combate, sobre todo hablando de los que se hacen en pareja, implican (y de hecho para eso se llevan a cabo) estrés controlado mediante la presión que ejerce el uno al otro con su propio ritmo en los golpes o patadas, exigiendo la alerta de la otra persona pero también permitiéndole corregir su técnica o aplicarla en un ambiente más cercano a la realidad. El maestro Hu Zhengsheng señala que en el largo proceso de varios pasos de formación de un artista marcial, una vez superado el paso de dominar habilidades mediante los taolu¹⁶ sigue el practicar armas y formas en pareja. De esta forma, se deben de poner en práctica las técnicas de combate aprendidas, así como los reflejos naturales del cuerpo mientras que se

¹⁶Rutinas de movimientos concatenados que incluyen a forma de exhibición técnicas de combate y defensa personal.

debe también aplicar una cierta presión que simule una pelea real (Xinyiba, 2020a). Este tipo de ejercicios permiten el desarrollo de la técnica bajo un ambiente dinámico más semejante al de una situación real, entrenando y modificando el reflejo (que apela al manejo de estrés directamente), así como otros factores de índole mental tales como el timing¹⁷.

Mi primer paso para contrarrestar esta debilidad en mi práctica musical fue aceptar cualquier ambiente de estudio y ser consciente de qué tipo de trabajo quiero corregir en mis sesiones de estudio. Es decir, es cierto que en un primer nivel en el que estoy apenas abordando una pieza requiera de un ambiente tranquilo, o bien si necesito corregir un aspecto técnico de cierto pasaje esto va a demandar un ambiente controlado en el cual pueda concentrarme mejor (probablemente con más silencio o mayor quietud en general). Sin embargo, si me encuentro en una etapa de estudio sobre una obra en la que técnicamente, y en cuestión de comprensión del discurso ya está abordado, seguir estudiando en un ambiente perfectamente controlado considero que puede ser perjudicial. Puesto que detecté que eso era precisamente lo que fallaba en concierto cuando yo pensaba que ya tenía una obra bien estudiada, no estar preparado para distracciones aleatorias o ambientes distintos.

Una vez reconocido lo anterior, durante mis sesiones de estudio comencé a introducir en mi mente el pensamiento de “ya estar preparado para una eventualidad y aceptarla como un fenómeno natural que puede ocurrir”. Es decir, comencé a incorporar un pensamiento, probablemente también derivado de mi práctica marcial, en el cual tenía que desapegarme de mi idea de un escenario perfecto sin distracciones ni variaciones en el ambiente, y que cualquier eventualidad durante mi interpretación, ya fuera por mi parte o del público, era de esperarse y no era motivo para alterarse.

Recuerdo claramente mi periodo en el CIM (centro de iniciación musical), cuando llegaban las fechas de recitales y mi profesor de guitarra de aquél momento Marco Iván López nos daba una charla previa a los niños sobre cómo comportarnos. Algunas de las reglas

¹⁷Término utilizado por practicantes de artes marciales y deportes de combate para denominar a la capacidad de reaccionar en el momento preciso a situaciones ofensivas o defensivas y poder aprovecharlas a favor.

que ponía eran no entrar ni salir de la sala durante una interpretación, no hablar, apagar teléfonos, así como evitar llevar a cabo cualquier otra cosa que pudiera implicar una distracción para el guitarrista en escena. Fue desde entonces que se grabó en mi mente la circunstancia que se intentaba reproducir en los conciertos de música clásica; sin embargo, así como yo formaba mi criterio sobre éste, no podía evitar como intérprete darme cuenta de que en la mayoría de las veces ocurría al menos uno de estos distractores. Ya fuera una persona entrando o saliendo a mitad de una pieza, un estornudo o un celular, estas eventualidades eran algo muy frecuente. De esta forma comencé a tener una perspectiva de impotencia, pues yo, como público, sentía una responsabilidad de propiciar un espacio libre de distracciones por medio de mis acciones y como intérprete sentía frustración cada momento que estas eventualidades ocurrián y me robaban la atención. Es por eso que cambiando la perspectiva de ciertas sesiones de estudio asumiendo estos factores, pude reducir la probabilidad de la descomposición de mi técnica por algún reflejo mal entrenado o la aparición de otros reflejos no deseados derivados por los nervios, tales como voltear a ver a los sitios donde hay ruido o hacer gestualidades ante un error eventual.

Para poner en práctica lo anterior comencé a añadir a mis sesiones de técnica un tiempo dedicado a practicar de forma cíclica los pasajes que notaba que eran débiles para mí, sin embargo esta vez con un enfoque distinto, en el cual busco poner a prueba esos pasajes que estén aparentemente dominados en lugares poco usuales, los cuales tuvieran cada vez más distractores. De tal forma que el punto era agregar, como en las AMC, un factor sorpresa que fuera impredecible y ajeno a mí que pusiera a prueba mi concentración y mis reflejos. En este caso ese factor es el propio entorno.

Esto me recordó a cierta vez que en clase con mi maestro de la niñez, Marco Iván, durante la ejecución de una obra en clase él comenzó a desafinar mi guitarra, al principio esta hazaña me provocó risa, no obstante el motivo era enseñarme que no importaban las distracciones, yo tenía que seguir tocando pese a cualquier cosa. Inmediatamente, se convirtió en un reto muy difícil para mí que no pude continuar por muchos compases. Aquél ejercicio no quedó más que en una moraleja de una clase, pero es algo que a partir de esta

investigación me planteo como una práctica plausible que no he vuelto a repetir. Por otro lado, basado en eso, algo que sí he llegado a practicar, es cambiar de manera aleatoria la digitación de algún pasaje que se me dificultar o que no tuviera tan claro emulando un error de dedo, precisamente con el objetivo de obtener mayor claridad en lo que estaba tocando. Este ejercicio lo lleve a cabo con las primeras escalas de la sonata k.239 de Scarlatti así como las escalas del zapateado de Joaquín Rodrigo.

Luego de cierto tiempo de estudiar de esta forma pude percibir un pequeño progreso. Durante uno de mis últimos conciertos de la licenciatura en la sala Huehucoyotl de la FaM, noté que hubo pasajes los cuales consideraba difíciles, naturalmente los nervios vinieron y con ellos cierto temblor en las manos, sin embargo pese a esto por primera vez en mi carrera sentí que siendo consciente de ello pude controlarlos y evitar un error mayor durante mi ejecución.

Basado en aquella experiencia afirmé que esta forma de concebir mi estudio era lo que necesitaba, por lo que como parte final de este proceso comencé a recurrir a estudiar de forma voluntaria en lugares donde las distracciones abundan, pero siendo consciente de que en este punto tanto mi propuesta interpretativa como los retos técnicos, tienen que estar ya resueltas. Es decir, que ya he llevado hasta cierto grado inconsciente mis digitaciones e ideas musicales, pues me percaté que precisamente la dificultad muchas veces radica en atender muchos detalles a la vez con la atención requerida bajo los factores de estrés que un escenario impone y no porque la pieza sea difícil *per sé*. De esta forma, también cambié mi percepción de las prácticas de concierto que realizaba en la escuela, puesto a que antes estos representaban un concierto en el cual pretendía que la obra saliera sin errores; en cambio, ahora representaban precisamente una practica en la cual tenía que poner atención a estos detalles.

De esta manera puede advertirse que el desarrollo físico y técnico tiene una interrelación profunda con los aspectos mentales y emocionales. En los *drills*, el manejo de ciertos movimientos y técnicas va acompañado del control del estrés. Esto da pie para pasar a la siguiente sección, donde los aspectos relacionados con lo mental y emocional se abordan

en mayor detalle. Es decir, las tres armonías internas.

3.2. Las 3 armonías internas (xin-yi-qi-Li) y su uso en la actividad musical del guitarrista

Fue en una etapa de temprano desarrollo en mi práctica marcial que percibí que los principios técnicos de las AMC se podían adaptar muy bien a lo que yo estaba haciendo como estudiante de guitarra. Sin embargo, al empezar a mezclar estas dos disciplinas fue inevitable traspasar ideas que no sólo hablan sobre los aspectos técnicos, sino mas allá. Las 6 armonías por si solas son uno de esos conceptos pues apelan directamente a esta idea general de equilibrar, conjuntar o hacer trabajar de forma coordinada lo que pasa en el cuerpo con lo que pasa en la mente. Dicho de esta forma, lo anterior, para mí –como un occidental que tendía a exotizar lo oriental– sonaba a algún tipo de creencia mágica o metafísica. No obstante, a medida de que profundizaba en las 6 armonías me daba cuenta de que no era así.

En el caso de mi maestro Chon (2022) utiliza esta idea de una forma más global en su vida diaria, pues hablando en un sentido introspectivo, menciona que la idea de las 6 armonías le ayudan a plantearse objetivos y así a planear y coordinar todo lo que hace para así hacer que todo en su día a día ocurra de manera conjunta para adquirirlo.

Pensando a un plano más específico en cuanto a la relación del cuerpo y la mente, las 6 armonías trabajan de manera conjunta. Pese a que se separen en 3 internas y 3 externas, tienen un objetivo en común el cual no se puede alcanzar si no se trabajan y aplican de manera conjunta y simultánea. Buenaventura (2022) menciona al respecto: “el verdadero sustento de las armonías externas se encuentra en las armonías internas y en este sentido las 6 armonías resultan en habilidad física, habilidad mental, habilidad emocional y capacidad de comprensión del propio trabajo como habilidad en el exterior”.

Así, los *drills* de los cuales hablé en el subcapítulo anterior y retomaré mas adelante, son un primer acercamiento a esta idea, pues demandan habilidades relacionadas con procesos mentales más allá que sólo de tipo técnico. Larrauri (2022) menciona:

Por eso regreso a la definición de Alfredo Sánchez; la técnica es el medio a través del cual vamos a conseguir la libertad, y esa libertad en ese sentido, pienso yo que hablaría también de este equilibrio entre mente y cuerpo, es decir, la mente también tendría su técnica. También tenemos que juntar elementos que nos den libertad mental, libertad de pensamiento, y claridad de pensamiento para saber que queremos decir con una y otra música y también el cuerpo, para que el cuerpo pueda poner en acción todo aquello que pensamos, porque si se fractura esta relación, no fluye.

Retomando la idea de esta relación fracturada mencionada en la cita anterior, yo de igual forma detecté una situación que desde mi punto de vista tiene relación con esto, pues es algo que de forma encarnada viví de manera recurrente, así como también pude observar que lo padecían de igual forma otros compañeros. Esto es, cuando tocábamos en un contexto informal, ya fuera antes de clase, en las jardineras, o durante sesiones de estudio en los pasillos de la escuela, podíamos ejecutar obras de una forma magistral, sin errores y con lujo de detalle en ideas musicales, fraseos y calidad de sonido. En cambio, a la hora de llevar el concierto semestral, éramos víctimas de una interpretación deficiente o errores que técnicamente estaban ya resueltos, así como incluso lagunas mentales. Situaría aquí un ejemplo concreto de alguna de las veces que me ocurrió esto, pero básicamente fue algo que me ocurrió en todos mis conciertos antes del mes de Mayo del 2019, todos los conciertos anteriores los percibo como un fracaso con respecto a las elevadas expectativas que mantenía cada semestre.

Fue este fenómeno el que me llevó a pensar por primera vez la mentalidad de las artes marciales en la guitarra, pues me di cuenta de que mi problema, así como el de muchos otros compañeros, no radicaba en la técnica. Por otro lado, las artes marciales chinas ponen mucho énfasis en el equilibrio y coordinación entre lo que se hace y lo que uno piensa. Fue así que en mi cabeza se develó la respuesta a mi mencionado problema, pues en ese instante para mí quedó claro que en mi carrera había priorizado los aspectos técnicos por muchos años sin considerar el aspecto mental.

Dicho de forma resumida, las 3 armonías internas se encargan del aspecto interno en nuestras acciones. Aquí cito a mi maestro de Taichi, quien señala algo de suma importancia: “sin ser directamente un trabajo psicológico, ni sin habérselo planteado así los que comenzaron a crear esto, hay un beneficio emocional en la conformación de las personas y en el desarrollo de nuestras capacidades emocionales a la hora de establecer relaciones” (Buenaventura, 2022). De esta manera, sostengo que a pesar de que en ocasiones en las AMC nos referimos a las 3 armonías internas como algo que refiere a la mente, ya inferimos que éstas están estrechamente relacionadas al aspecto emocional.

Debido a su naturaleza menos tangible que las 3 externas, se han dado variedad de traducciones e interpretaciones. Un ejemplo de una interpretación distinta a la que yo tomo como referencia y que a mi consideración es una fuente seria, es la del maestro Bruno Tombolato, debido a que es maestro de Kung Fu Shaolin en Madrid, discípulo del monje Shi De Yang, perteneciente a la generación 28 de monjes del templo de Shaolin. Respecto a las 3 armonías Tombolato (2015) menciona:

Las tres armonías internas están compuestas por Xi(mente) e Yi(intención).

Yi combinada con Qi(energía) y Qi combinada con Li(fortaleza)

El aspecto más importante de la formación interna es la mente y la intención de uno. En otras palabras, la intención de uno debe combinarse con el Qi y centrarse en cada movimiento (p.117).

En cambio, como ya mencioné, la versión a la cual yo me apego en mi práctica es otra, pues es la que usamos en nuestro entrenamiento los practicantes de Shaolin Xinyiba. Para explicarlas, cito al Maestro Hu Zhengsheng, el cual menciona que las 3 armonías se movilizan de la siguiente forma: Voluntad despierta e intención se moviliza, intención se moviliza y *Qi* alcanza, *Qi* alcanza y fuerza descarga (Xinyiba, 2019, m1s16). Entre ambas citas, se puede ver un claro contraste entre la definición del maestro Bruno Tombolato y

el maestro Hu. A pesar de que los elementos que la componen son los mismos, *Xīn*, *Yi*, *Qi* y *Lì*, para mí como occidental me queda más clara la significación de cada elemento del maestro Hu, pues apela a elementos que para mí son reconocibles como parte de dominios distintos. La voluntad como algo que viene del dominio emocional, la intención como algo que viene del dominio mental, el *Qi* como algo que es biológicamente intrínseco a nosotros y finalmente la fuerza bruta. Además de lo anterior, en esta referencia Tombolato (2015) pareciera que cada armonía es colocada de forma yuxtapuesta, mientras que en la explicación del maestro Hu son elementos que motivan al siguiente.

De la misma forma, el maestro Hu Zhengsheng hace énfasis en su enfoque de las 3 armonías internas mencionando que en su estilo (Xinyiba) no es suficiente golpear solamente, sino hacerlo también con el corazón (*Xīn*) (Xinyiba, 2019, m0s50) y que las 3 armonías internas requieren el verdadero deseo de golpear (Xinyiba, 2019, m1s04). De esta manera deja ver que para él, *Xīn*, cuya traducción literal es “corazón”, está más relacionado al contenido emocional, en esta interpretación para el linaje del Xinyiba.

3.2.1. *Xīn* con *Yi* (emoción con mente o intención)

Esclarecer el concepto de *Xīn* para mí fue un reto, tenía la impresión de que era algo realmente importante, pero no tenía claridad sobre a que se refería con “el verdadero deseo de golpear” (Xinyiba, 2019, m1s04). Fue a partir de un fragmento de la película “enter the dragon”, película protagonizada por Bruce Lee, que entendí a lo que el maestro Hu Zhengsheng se refería. Esta escena muestra a Bruce Lee dando una lección a uno de sus alumnos, Bruce le pide que lo patee, cuando éste lo intenta, lo esquiva con facilidad. Bruce lee menciona que se necesita contenido emocional, el alumno intenta de nuevo. Bruce Lee esquiva de nuevo y le menciona que necesita contenido emocional, no ira, por lo que el estudiante lo intenta por tercera vez y recibe la aprobación del maestro. Bruce le pregunta cómo se sintió a lo que le es contestado que lo deje pensar, por lo que exaltado le corrige diciendo “no lo pienses, siente”. Con esta referencia logré esclarecer que *Xīn* refería a que el contenido emocional era lo que motivaba el inicio de un proceso que culminaba en una acción, ya fuera un golpe, una patada, o en mi caso, tocar una nota.

De esta forma entendí que bajo esta perspectiva, el contenido emocional era el que tenía que impulsar a *Yi*; es decir, a la mente, o en otras palabras el contenido emocional o el deseo de hacer algo tenía que activar la intención racional de llevar a cabo una acción. Es por eso que Bruce Lee menciona “no lo pienses, siente” pues es en ese orden el sentido de esta armonía y no el proceso inverso. En la ejecución de taolu¹⁸ se pueden poner en práctica estas armonías internas como entrenamiento preparativo para el combate.

Buenaventura (2022) menciona:

Si hablamos de la primera armonía, coordinar mente y corazón entonces encontramos que siempre las personas de algún modo, por la manera en la cual estamos constituidos emocionalmente pero también por cómo la sociedad nos lleva a serlo, amarramos la mente al corazón, y luego tenemos memes donde el cerebro esta amarrado al corazón donde uno jala del otro. Nunca podemos ver en esos memes que se apoyen. Y bueno, ese es un trabajo que tenemos que hacer para trabajar correctamente en el exterior, en las armonías externas, y esto quiere decir que en algún punto debes aprender a trabajar sin que tu mente estorbe.

¹⁸Mejor conocidas como formas o katas en los sistemas de artes marciales japoneses, son secuencias de movimientos que tienen principalmente la finalidad de enseñar los fundamentos de combate de cierto estilo. Actualmente también existen las formas de exhibición, que son más populares debido a su gran contenido acrobático.

Tampoco estamos hablando del cerebro, la capacidad racional, lo que para occidente es el logos, la capacidad de dialogo y razonamiento de las cosas, lo que en realidad nos separa de ellas, no es nada de esto. Y cuando digo las emociones tampoco me refiero al aspecto más superficial de sentirse feliz o triste o deprimido o eufórico, es algo un poco más amplio, al mismo tiempo que concreto. En cuanto a la mente, es atender a lo que haces, así que desarrollas tu capacidad de atención y de escucha, y de ahí que desarrollas tu capacidad de concentración.

Si tus emociones están tranquilas y asentadas, podemos entrar a una especie de ecuanimidad en donde las cosas se pueden asumir y una vez que las asumimos podemos trabajar con ellas, así que trabajamos en cierto grado de aceptación. Otra vez, esto tampoco está ligado a aceptar las cosas injustas, aceptar las cosas que veo que están mal y no hacer nada. No es conformismo la idea de aceptar sino es solamente encontrar un tipo de estadio mental y emocional para permitirle al cuerpo hacer cierto modo de coordinarse.

Con la cita anterior se esclarecen varios problemas en cuestión de términos y definiciones, pues muy concretamente se define a lo que sí y lo que no referimos como artistas marciales al aspecto emocional, que en este subapartado es lo que principalmente compete. De igual forma, esclarece a qué nos referimos con mente y hablo de este concepto porque probablemente, en cuestión de psicología occidental, éste termino puede causar grandes discrepancias de la forma en la que está siendo empleado en el presente trabajo. Y finalmente la aceptación, el cual es un término del cual hablo en capítulos posteriores y que fácilmente se puede malinterpretar. Además, con este aporte, mi maestro señala una cuestión que en mi propuesta yo había inferido pero no había concretado. Esto es, el hecho de considerar esta primera coordinación como una necesidad de conseguir templanza emocional, antes que considerar las emociones como un detonante de acciones. Siendo este un paso previo necesario, el cuál yo no consideré en principio. Dominar las emociones inicialmente, para entonces poder usarlas a mi favor.

En mis cuestionamientos personales sobre esta armonía interna, solía poner escenarios o situaciones por las que había pasado y comprobar así si la lógica de este proceso de las AMC podía explicar o resolver ciertos problemas de mi vida o mi carrera como músico. Entonces, recordé una etapa bastante larga de mi carrera en la que viví una constante lucha con el hacer técnica en la guitarra diariamente para ser “mejor”. Esta etapa fue a partir de mi segundo semestre de licenciatura hasta el cuarto aproximadamente (3 semestres). De alguna forma, esto resolvió el dilema por el que pasaba, en el cual a pesar de tener toda la *intención* de hacer mi rutina de técnica diaria, terminaba fracasando o haciendo una rutina que no rendía realmente frutos. Es decir, mis recursos técnicos como la velocidad, la limpieza y resistencia no aumentaban significativamente.

Aunado a lo anterior, solía ser un momento del día engorroso y aburrido, que pese a que lo llevaba a cabo me parecía sumamente aburrido. Gracias a la primer armonía interna me percaté que era precisamente porque no tenía ningún *deseo* de hacer mi rutina de técnica, por lo que no rendía grandes frutos. Fácilmente mi atención se dispersaba, haciendo al final del día un tiempo mal aprovechado. Pude también percatarme que precisamente en esa situación el factor *Yi* (intención) era el principal detonante de mi rutina de técnica, lo cual lo volvía algo tedioso y no capturaba mi atención. Entonces, me di cuenta que lo que en aquél tiempo debía buscar era una razón que me motivara emocionalmente ($x\bar{m}$) llevar a cabo mi rutina. Sin embargo, en ese punto el tema se vuelve mucho más complejo, pues en ese momento pasaba por un momento difícil en cuanto motivación, lo cual repercutía en mi desempeño en la guitarra. A pesar de ello, sí me quedó claro que en este punto las artes marciales chinas pretenden también ser en cierto punto, lo que podríamos llamar educación emocional, y que eso es algo que aportaría mucho a cualquier persona en sociedad así como músicos. Ya que, el contenido emocional para mí, ha sido fundamental en mi desarrollo artístico, tal como en la templanza al confrontarme a un escenario.

En la práctica del toulu tradicional (formas tradicionales) las 6 armonías se aplican en todo momento. Las 3 armonías externas en lo que refiere a cómo establecer las posturas por las que uno transita, mientras que las 3 armonías internas en el enfoque. Como un

breve ejemplo, $(x\bar{w}n)$ (corazón o voluntad) con (yi) (mente) refiere a que cada golpe o movimiento debe ser intencionado y además involucrar contenido emocional. A su vez esta intención es la que dirige nuestra energía (Qi) que se traduce finalmente en la expresión del movimiento (Li) .

Pero la verdadera pregunta ahora era ¿cómo podría usar esto en la guitarra?. Para mí cobró sentido desde el momento en que me di cuenta que esta primer armonía interna apelaba directamente al contenido emocional. Entre muchas otras cosas, desde mi perspectiva la música implica contenido emocional, pues es una de las razones que la hace particular del ser humano. Pero tenía que ser más objetivo si quería llegar a algún lado, así que estuve pensando en qué parte del proceso interpretativo se daba a luz al contenido emocional, y fue ahí que me di cuenta.

En primera instancia al aplicar esto en mi práctica musical, lo primero que ocurrió fue la inversión de mis motivadores en mi sesión de técnica. Es decir, $x\bar{w}n$ que guiara a Yi en lugar de al revés, que era lo que ocurría antes. Para esto me planteé no hacer técnica por técnica, sino buscarle un sentido y motivación estética a esto. Hablando del trabajo del guitarrista, me di cuenta que todo lo que diferencia a un intérprete de otro, es su interpretación precisamente. ¿Qué es lo que hace diferente una interpretación de otra?, de manera general y sujeto al tipo de estética de cada obra, diría que es precisamente la forma en que entiende y plasma el contenido sensible en las obras. Lo cual, apela directamente a la forma en la que entiende las cualidades de sonido y cómo las utiliza para transmitir un mensaje subjetivo. Este proceso comienza desde que el compositor sugiere sus ideas en la partitura; sin embargo, existe un campo de acción en el cual uno como intérprete tiene la libertad de aportar con base a las referencias y experiencias personales.

Es entonces cuando uno como intérprete escribe cosas en la partitura, ya sean dinámicas, fraseos o digitaciones que apoyen la dirección de las frases. Al escribirlas o definirlas, este proceso motivado por el contenido emocional $(x\bar{w}n)$ pasa a ser descrito de forma racional (yi) , esto con el fin de construir un discurso congruente en términos racionales a partir

de elementos del dominio de lo sensible. Esto a su vez hace clara nuestra concepción propia de la obra, que es el discurso que hemos construido con base en nuestro previo análisis como intérpretes y que guía lo que nos proponemos hacer con ella.

En este sentido los límites del presente trabajo no permiten intervenir en éste proceso creativo; sin embargo, concuerdo con Larrauri (2022) quien menciona que: “para decir algo, también hay que tener algo que decir” pues doy por hecho que para poder hacer uso de las 3 armonías internas como aquí planteo, ya se debe contar con una idea clara sobre las obras que se quieren abordar.

Dicho lo anterior en donde se establece este camino por el cual transita la motivación hasta ser expresada en movimiento físico Brennan (1992) menciona un paralelismo sobre el método Alexander:

Dado que la base de la técnica reside en el descubrimiento de Alexander de que era imposible separar los estados físico, emocional y mental, es evidente que el modo en que utilizamos nuestros cuerpos alterara, a su vez, la manera en que pensamos y como nos sentimos emocionalmente (p.42).

Cabe mencionar que, aunque haya un contraste entre las 6 armonías –que en principio corran en un sentido, partiendo de la voluntad hacia lo corpóreo– y la técnica Alexander –que según Brennan (1992) la relación cuerpo y mente se afecta de manera recíproca– en realidad esto también se menciona dentro de la tradición del kung fu Shaolin. Prueba de ello son los monjes Budistas y taoístas de Shaolin y Wudang, quienes dedican sus vidas a cultivarse y esto lo complementan con prácticas de fortalecimiento físico.

3.2.2. Yi con Qi (intención con energía)

Si Xīn era el deseo emocional que primordialmente iba a movilizar a la mente (Yi), esta última se encargaría entonces de focalizar y coordinar las acciones del cuerpo para dar origen al movimiento. Es decir, Yi es el mediador que permite utilizar de forma consciente

nuestros recursos energéticos (Qi) de forma específica para dar origen a un movimiento específico.

Siendo así, es importante mencionar que por lo menos para mí, dentro de mi práctica y mi experiencia, el Qi no tiene ninguna connotación metafísica o de menos no científicamente comprobable. En este contexto Qi es la energía biológica que aplicamos para llevar a cabo alguna acción, llámese a través de la síntesis de los alimentos y el sistema respiratorio al consumir calorías y oxígeno al llevar a cabo acciones. En el siguiente subapartado ahondo de forma más precisa este concepto.

Con respecto a esta segunda coordinación, Buenaventura (2022) menciona lo siguiente:

En la segunda armonía interna decimos Yi coordina con Qi, así que eventualmente cuando las emociones y la mente están tranquilas, energéticamente podemos crear movimiento, podemos empezar a movilizar esto que se estanca con la atención física, emocional o mental y que ese estancamiento nos lleva a enfermar de cierto modo. Enfermar en el modo en que concebimos ciertas cosas, en el modo en que sentimos las relaciones con alguien más, por ejemplo, y enfermar de hecho físicamente. Así que en el centro de las armonías internas, también está preservar la salud íntegra. Y aquí tomamos en cuenta cuando decimos Yi y Qi se coordinan. El aspecto energético del cuerpo, el cual tiene que ver con magnetismo, electricidad, lo que está movilizándolo del sistema nervioso a los músculos o viceversa y esto es un tipo de química. Así que queremos desarrollar este tipo de química que sustentan nuestra conformación bioenergética.

Un ejemplo de esto puede observarse en la práctica de taolu, en la cual se pretende poner en práctica estos principios. Al iniciar una forma, generalmente se lleva a cabo una postura de preparación, la cual pretende indicar que se va a iniciar una forma. Para mí siempre ha representado no sólo eso, sino también un momento en el cual se busca aclarar la mente para dar lugar a la concentración plena en lo que está a punto de ejecutarse. En

este punto comienza mi proceso con las 3 armonías internas, pues para aclarar la mente busco conseguir templanza emocional, pues en el caso de una exhibición, esta se puede perder fácilmente y como consecuencia viene la desconcentración. Acto seguido, una vez que he conseguido cierta templanza emocional ($x\bar{n}$) entonces mis pensamientos se pueden aclarar (Yi) focalizando mis recursos energéticos al primer movimiento que ejecutaré. De esta forma se lleva a cabo una apertura, la cual varía de escuela a escuela y estilo a estilo, pero generalmente se gira la mirada desde el cuello hacia donde se va a avanzar (en muchas formas se voltea hacia a la izquierda, porque el primer paso va en esa dirección).

En el medio de practicantes de artes marciales es común escuchar la frase de “la vista guía la intención”. En palabras del maestro Hu Zhengsheng esto es: “los ojos deben de ser más rápidos que las manos, porque los ojos son uno con la mente. Los ojos deben ser una ventana de nuestra mente” (Xinyiba, 2020b, m3s38). Para mí, esta frase fue la que me ayudó a identificar dónde estaba Yi (intención) en mi práctica como intérprete, pues frecuentemente observaba a guitarristas durante su ejecución anticipando su mirada sobre el diapasón de la guitarra para ver la región sobre la cual va a tocar su mano. De esta forma, dejando claro que la mirada es el preámbulo que ayuda a la mente dirigir la intención de los movimientos como una reacción casi instintiva. En la ejecución de las formas o taolu ocurre lo mismo, y no sólo eso, sino que me di cuenta de que la mayoría de los guitarristas que había visto y yo, antes de iniciar una obra, también toman unos momentos de silencio para concentrarse e indicar que la obra va a comenzar, exactamente igual a como sucede en los taolu.

En el estilo Xinyiba, el ejecutante siempre debe de guiar su mirada hacia donde sus movimientos se dirigen de forma coordinada. Sin embargo, en los músicos ocurre algo particular, algunas veces cerramos los ojos durante la interpretación ¿y esto qué significa? En este caso el maestro Alfredo Sánchez mencionó algo muy interesante en el concierto-entrevista que se le realizó en el programa ventana sonora, a través de UNAM Chicago, en el cual explica que no se trata de dejar de ver al cerrar los ojos, sino “trasladar la visión física a la visión mental” (Chicago, 2020, m56s15) y comenta que cuando se cierran los

ojos, se establece una conexión entre lo que pasa en ambas manos y el cerebro. Además de que se escucha con mayor atención.

Podría parecer que a diferencia de las artes marciales, en la guitarra podemos cerrar los ojos sin temor a ser golpeados pues en la actividad musical lo que más nos importa es concentrarse en cómo entendemos y manipulamos los elementos que apelan a la calidad del sonido, la intensidad, la articulación, y a su vez cómo con esto construimos un discurso. Lo cual involucra procesos que no necesariamente tienen que ver con la observación externa, sino una auto observación interna. A pesar de esto, existen ciertas prácticas con objetivos muy específicos en las AMC que sí se pueden llevar a cabo con los ojos cerrados, como es el caso del *tui shou* en la cual precisamente se busca desarrollar la sensibilidad corporal de los practicantes para ampliar la capacidad de los reflejos, no sólo a partir de la vista sino también por las sensaciones físicas.

Dicho esto podemos resumir que tanto en AMC como en la práctica musical del guitarrista tenemos dos formas de guiar el *Qi* –o administrar la energía que consumimos en una tarea específica– y ambas son a través de la percepción sensorial. Una, que es la más comúnmente utilizada es la de la vista, y la otra el tacto. De tal forma que esta última está relacionada también a la conciencia espacial, su relación con las sensaciones de nuestro propio cuerpo y que por ende es entrenable y perfectible.

Con respecto a lo anterior Puglisi (2019) sugiere que la meditación zen dirigida hacia a la presencia plena/conciencia abierta constituye un método de examinación tanto en el aspecto reflexivo como en la vida inmediata. De esta forma propone un cambio en la forma de abordar la reflexión desde una actividad abstracta e incorpórea y volviéndola una experiencia en sí misma (p.28). De esta manera encuentro en este punto una retroalimentación interesante desde el punto de vista de la metodología de la autoetnografía pues hasta cierto punto esta investigación se ha ido nutriendo a sí misma no sólo como un trabajo teórico sino también práctico. Es importante recordar aquí que el zen es la forma japonesa del Chan, la cual es la vertiente del buddhismo que influenció en determinado punto de la

historia al Kungfu de Shaolin y que por ese motivo encuentro un paralelismo con la cita anterior.

3.2.3. Qi con Li (energía con movimiento)

En apartados anteriores planteaba que no es una tarea sencilla concretar a que referirse con *Qi*, pues como mencionan Ying y Chiat (2013) existe una falta de evidencia científica a cerca del *Qi*, lo cual conduce a malas interpretaciones (p. 99). En ese sentido Chon (2022) señala que *Qi* suena como una cuestión mágica y que después de estudiarlo largo tiempo se dio cuenta que hay gente que lo identifica de distintas formas, como un concepto relacionado a la energía que nuestro cuerpo obtiene del oxígeno, o fuerza interna, o como alfo espiritual.

De igual forma Chon (2022) señala:

Para mí ahora Qi es un profundo concepto de propiocepción, es un sentido que nuestro cuerpo tiene naturalmente, pienso que podemos tener una conexión más fuerte con nuestra propiocepción y entonces podemos entender cómo usar nuestro cuerpo y eso para mí es Qi. Nuestros ancestros podían sentirlo, podían describirlo, pero no tenían la ciencia para decirnos lo que la propiocepción era, entonces usaban la palabra Qi. Cuando practicas Qigong puedes desarrollar cosas realmente impresionantes, suena mágico y es realmente difícil pero puedes de hecho dirigir tu flujo sanguíneo de forma voluntaria en tu cuerpo, puedes desarrollar aspectos como flexibilidad y movilidad con métodos realmente físicos^a.

^ala traducción es propia. I now myself, define Qi as a way our ancestors were trying to identify their experience, I think Qi is a deeper concept of proprioception. It is a sense our body naturally physically has, is kind of like you know when someone has a limit. you still feel that limit there even if the limit is not there, but I think we can have a stronger connection with your proprioception, we can understand how to use your body, how to control our body's strugglings and i think our ancestors could feel this, they can describe it, but they didn't have the science to tell us what proprioception was, so they use Qi. So if you practice Qigong, sometimes you can do some pretty cool things, that are pretty amazing, besides breaking some stuff, you can direct blood, it sounds magical but, you can, it's actually very difficult, you can focus where blood is moving in your body, you can improve flexibility, mobility with in very physical real ways

En este mismo sentido Buenaventura (2022) coincide al hablar sobre las 6 armonías:

Este trabajo de tomar decisiones o decidir algo, implica toda la conciencia posible que podamos tener, así es que a través de las armonías externas también desarrollamos conciencia corporal, propiocepción, o sea la capacidad de decidir sobre mi propio movimiento, a partir de que puedo percibirlo cada vez mejor.

Ying y Chiat (2013) considera el flujo de Qi como el logro de unificar la mente del pianista con el cuerpo. En cierta medida esta perspectiva coincide con mi trabajo; no obstante, desde mi punto de vista describirlo de esa forma es aún somero para la comprensión de una persona que no está relacionada con actividades como las AMC o prácticas similares que involucren el desarrollo de la propiocepción pues en este trabajo refiero a las 6 armonías como un proceso un tanto más detallado de los elementos que establecen esta conexión, estableciendo desde cómo se consolida esta conexión partiendo de los miembros del cuerpo a través de las articulaciones, hasta aspectos emocionales y mentales. Si hacemos un análisis de las 3 armonías internas, el Qi se traduce como energía y el Qi conduce a Li , que significa fuerza bruta o muscular. Dicho esto queda la duda si Li es la fuerza física tangible ¿entonces que es Qi ? Desde mi perspectiva concibo Qi como la energía primaria detonante de las acciones físicas. Lo cual establece una conexión directa entre lo que da las órdenes al cuerpo que, de hecho, también es mencionado en las 3 armonías internas, la mente. Por lo cual, no necesariamente se contradicen ambas definiciones al implicar la conexión cuerpo-mente.

Antes de incorporar las artes marciales chinas a mi vida diaria, las cosas en mi cabeza eran tan sencillas como lo siguiente: si quieres tocar bien, toca bien; si quieres ser más expresivo, se más expresivo; si quieres tocar más fuerte, toca más fuerte. Como si no hubiera un paso intermedio o un método entre una cosa y otra, lo cual en ese momento para mí tenía sentido, ignorando que yo me debía interesar en saber cómo se hacía para tocar bien, o cómo ser más expresivo, o cómo tocar más fuerte sin cansarme. Detecté que esta forma de

pensar en mí partía a su vez de una tendencia de comentarios que pretendían ser constructivo pero que en su lugar resultaban críticas superficiales y que lamentablemente jugaban un alto porcentaje de mi formación. Algunos ejemplos de este tipo de observaciones: “si quieres tocar más fuerte proyecta mejor tu sonido” o “para mejorar tu sonido cuídalo más”. Este tipo de comentarios en vez de aportar a mi desarrollo me hacían sentir culpable, y no entendía en qué fallaba, pues el proceso que se lleva a cabo para una interpretación y ejecución instrumental puede tornarse mucho más complejo que solamente hacer las cosas súbitamente “bien”.

Así planteo que detecté un hueco en mi formación debido a la simplificación que hubo de procesos de aprendizaje complejos, en el cual si lo analizo cualitativamente afecta la forma en la que uno como músico problematiza su propia práctica. De una forma similar, viene a colación la noción de talento, pues éste no se percibe con claridad sobre cómo se da. Kingsbury (1988) encuentra en el estudio etnográfico que hace en un conservatorio, que la noción de “talento” es fundamental para el pensamiento en la cultura occidental sobre la musicalidad humana (p.60) y que uno de sus aspectos básicos es que, en la forma en que se emplea este concepto, se utiliza para hacer una diferenciación entre los que tienen mucho talento, los que no tienen tanto talento y los que tienen talento para ciertas áreas pero no para otras. De esta forma, en la comunidad de músicos es entendido como algo que puede tenerse o no, y a su vez habría de localizarse en la mente, la psique o aparato perceptual y que de esta misma forma se transmitiría genéticamente como el color de los ojos (p.63). Me parece de suma importancia el señalamiento anterior, debido a que a lo largo de mi carrera siempre tuve la sensación de que al dedicarnos a la música como lenguaje abstracto, tendemos a dar procesos complejos por sentados o intransmisibles de forma clara, atribuyendo este tipo de factores al talento. El cual paradójicamente concebimos como una forma de potencial, pero no es una verdadera habilidad, pues aún poseyendo talento se puede fallar si no se entrena (Kingsbury, 1988, p.63).

Siguiendo esa línea de pensamiento, cualquier tipo de actividad que implicara mi cuerpo como herramienta principal dentro de lo cual se circunscribe mi práctica interpretativa,

estaba fundamentada sobre el siguiente sencillo pensamiento: si tengo que tocar la guitarra pues muevo mis dedos. Esto último parece obvio, sin embargo, era básicamente el único razonamiento que tenía respecto a lo que mi cuerpo representaba para mis actividades. De esta forma Qi (energía) que guía a Li (fuerza, que algunos interpretan éste último como movimiento) es el último proceso interno que se conecta con la expresión en un plano físico, dando mucho más profundidad a mi antiguo pensamiento sobre cómo funcionaban las tareas que requieren de mi cuerpo y una técnica específica. Probablemente si en mis manos estuviera brindar un concepto resumido sobre lo que es Qi yo lo definiría como "coordinación motriz"

De esta forma, expresar mi fuerza aplicada o mi movimiento (Li) en la guitarra cobró profundidad, pues ya no era sólo eso, mover mis dedos hasta un día tocar "bien", ahora entendía que Li es el último proceso del movimiento pero que antes está Xin , el cual me brindaba claridad sobre el factor emocional en mí e identificarlo me permitió trabajar sobre eso y eventualmente obtener cierta templanza. De esa forma, con las emociones más identificadas y familiarizadas, podía de alguna forma suscitar de manera voluntaria ciertas sensaciones generadas por Xin y estas llevadas al proceso racional de Yi , el cuál se encarga de focalizar el recurso de la concentración para materializarlas. Luego viene Qi , el cual a través de su desarrollo nos permite administrar las tareas del cuerpo previamente concebidas por Yi y finalmente ser expresado en fuerza física en el plano material, en resumidas palabras, tocar las cuerdas de la guitarra.

El maestro Hu Zhengsheng menciona que el proceso de un artista marcial se compone de numerosos pasos, en los cuales el primero es aprender las 6 armonías, aprender a coordinar los pies con las manos y la voluntad con la intención. Aprender desde el comienzo los principios y habilidades básicos para mejorar el control del movimiento y más aún la unificación del cuerpo con la mente(Xinyiba, 2020a, m1s05).

De este modo podemos notar que en el Shaolin Xinyiba existe un método muy preciso que sitúa el factor de la unificación del cuerpo y la mente como algo realmente básico y

previo a cualquier otra cosa, factor del cual carecía de importancia en mi previa práctica musical o que de menos no contaba con una claridad como esta.

Aterrizando lo anterior de manera concreta al abordar una obra, ahora existía un proceso en el cual la primer fase era entender el discurso general de la obra, así como darle también un sentido propio (Xīn). Sobre eso se podía entonces llevar esa idea subjetiva de la obra a decisiones interpretativas concretas, las cuales suelen verse reflejadas en anotaciones personales sobre la partitura (Yi). Una vez hecho eso, se pasa a la fase de materializarlo administrando de forma consciente mi energía para hacer las dinámicas, articulaciones o fraseos correspondientes (Qi) y que eso se viera reflejado en el movimiento físico que emitiría el sonido a través de mi instrumento (Li).

Como un ejemplo concreto de lo antes mencionado puedo citar cierto proceso durante el estudio de las obras que me fueron enviadas por algunos de los compositores chinos del Conservatorio Central de Música de Beijing con el mismo fin de culminar mi examen profesional interpretando música contemporánea china escrita para guitarra. Algo realmente valioso dentro de esta colaboración fue que en todos los casos me enviaban notas al programa sobre sus respectivas obras, brindándome un contexto más claro sobre la inspiración de dichas obras y así aclarándome el panorama sobre cómo interpretarlas.

Para ser aún mas puntual cito las notas al programa de la obra *Illusions* de la compositora Fuhong Shi, cuya obra consta de 4 movimientos; *Mirror, Moon, Flowers* y *Water*:

Un viaje. Caminando a través del desierto de Gobi. Hay un río con abundantes fuentes que vierten desde las partes más altas. Después se revela que el río era una ilusión, un espejismo. Si uno sigue buscando a lo largo del río en dirección a la fuente, uno podría desaparecer por siempre en la inmensidad del desierto de Gobi. Esta experiencia me inspiró. Un proverbio Budhista dice: "Flores en el espejo y la luna en el agua son ambas ilusiones." ¿cúal es la diferencia entre yang y yin, realidad e ilusión, esencia y apariencia, sustancia y espejismo? ¿por qué es tan difícil distinguir entre ellas?^a

^aOne journey. Passing through the Gobi desert. There is a river with abundant headwaters at the upper reaches. And later finding that the water was an illusion-a mirage. If one kept seeking along the river in the direction of the source, one would disappear forever into the vastness of the Gobi desert. This experience inspired me. A Buddhist proverb states "Flowers in a mirror and moon on the water are both illusory." What is the distance between yang and yin, reality and illusion, essence and appearance, substance and mirage? why is it so difficult to distinguish between them? This piece includes four movements: 1 Mirror; 2 Moon; 3 Flowers; and 4 Water. (traducción propia)

Contar con una guía previa como la anterior antes de abordar de lleno la obra para mí fue muy significativo, pues dentro del proceso que aquí planteo, es necesario contar con un motivador que de sentido al discurso musical que no obedezca aún a los tecnicismos propios del instrumentista sino que por el contrario primeramente se diera un contexto que guíe el uso de dichos recursos pero sólo como un medio para expresar una idea subjetiva. De esta forma esa serie de términos y conceptos con los que contamos los intérpretes tales como las dinámicas, las agógicas, la articulación etc, se convierten no en el fin sino en una herramienta que a su vez guía y recuerda las acciones físicas del cuerpo para expresar de manera congruente las ideas que el compositor quiere expresar y las que el músico interpreta y a su vez también construye.

Tomando como base la reflexión anterior la analizo desde dos puntos de vista distintos, el primero que es el que planteo de forma muy personal, adjudicando un elemento de mi proceso interpretativo a cada respectivo elemento de las 3 armonías internas. El segundo puede ser comparado con el comentario de Chon (2022) en el cual menciona que las 6 armonías le ayudan a plantearse objetivos y así a planear y coordinar todo lo que hace,

para así hacer que todo en su día a día ocurra de manera conjunta para adquirirlo. De esta forma, planteo un detonante que genera cierto método o forma de resolver paradigmas personales de mi práctica más allá de ser válida o no.

Retomando el ejemplo de La passacaglia de J. Rodrigo cuando reformulé la forma en la que yo la interpreto debido al taller que tomé de flamenco con el maestro Gabriel Elizondo. Él hablaba de un concepto que forma parte de la tradición oral en la cultura flamenca; el soniquete. Este concepto apelaba a cierto *feeling* que se adquiría sólo a partir de la experiencia y el contacto con la cultura flamenca, el cual daba como resultado el característico sabor flamenco al tocar los palos¹⁹ en la guitarra. De esta manera, entendía que había un factor inmaterial con ciertas características que daban origen a cierto estilo musical. Tomando como referencia esa idea, yo extraje las características del palo llamado solea para llevarlo a la exposición del tema de la passacaglia, de esta forma a esta parte del proceso interpretativo yo le denominaría como *Xin*, pues parte de la motivación de llevar a cabo esta música proviene de una serie de factores inmateriales que tienen que ver con una cultura y que representan de esta forma la emoción.

Una vez determinado el tipo de sonido que quería evocar necesitaba para ello saber de manera concreta el cómo y para eso los flamencos también tienen un método, pues cada palo cumple con ciertas características en cuanto al conteo del compás y las acentuaciones. Entonces ahora de manera racional agregué las respectivas características en cuanto a acentos, dinámicas y conteo a las frases del tema de de la passacaglia²⁰, de tal forma que mi mente tuviera elementos concretos en los cuales concentrarse y de los cuales encargarse. A este proceso en el cuál consiste en focalizar mi intención a cosas muy concretas lo denominé como el proceso *Yi*.

Ya determinado lo que tenía que tocar y la forma de hacerlo, entonces podía llevar a

¹⁹Estilo musical con ciertas características en cuanto origen, aire, ritmo y estructura (Cruces Roldán, 2012, p.235).

²⁰Según el taller de flamenco que yo cursé la soleá cuenta con un compas de 12 tiempos en los cuales se acentúan el tiempo 3, 6, 8 y 10 lo cual acomodé en el tema de la passacaglia que se constituye de 4 compases de 3 tiempos sumando así 12 tiempos equivalentes al compas largo flamenco.

cabo mis respectivos ensayos, los cuales consistían en llevar a cabo esas decisiones a mis manos. Es decir, entrenar y acostumbrar mi cuerpo a ser utilizado de forma consciente y congruente con las decisiones previamente tomadas. A esta parte del proceso lo denominé *Qi*, pues consistía fundamentalmente en tomar el control de mi cuerpo de forma consciente para materializarlo en una acción específica.

Finalmente, una vez dada la orden a los músculos específicos de lo antes racionalizado, esto se materializa en movimiento, en una fuerza aplicada a las cuerdas. A este proceso lo determiné como *Li* el cual es la cúspide de un largo proceso tanto de estudio como personal para el intérprete. Aunque esta parte es la que literalmente efectúa la acción de sonar en el instrumento para mí fue de suma importancia llevar a cabo el minucioso proceso de estudio y conceptualización del fenómeno musical para tener mayor claridad en mi práctica y así mayor efectividad entre lo que yo pensaba y lo que se llevaba a cabo con el instrumento.

Un rasgo curioso que bien menciona el maestro Hu Zhengsheng en el video Xinyiba (2019) sobre esta última armonía (*Qi* con *Li*) es que generalmente se compagina esta expresión de fuerza con el sonido y la respiración. Podemos recordar expresiones como los famosos gritos de Bruce Lee en las películas o los monjes de Shaolin en sus múltiples exhibiciones. Si bien, no siempre se lleva a cabo este sonido, lo que siempre se coordina en la práctica de artes marciales es la respiración. Es, de hecho, un rasgo que podemos ver en practicantes de múltiples disciplinas de contacto. Por ejemplo, incluso en boxeadores, a los cuales aun a través de la televisión se les puede escuchar exhalar al golpear, o a karatecas al realizar un rompimiento de algún objeto. Esto se debe a que sacan el aire en cada emisión de fuerza, ya que al constreñir los músculos del cuerpo (sobre todo abdominales) esta acción resulta natural y apoya a la tarea explosiva de dar el respectivo golpe.

En la música no siempre tenemos expresiones explosivas; sin embargo, el Tai Chi Quan me enseñó que la exhalación no necesariamente tiene que ser explosiva, sino bien coordinada a lo largo de la expresión de cualquier movimiento que pretenda aplicar fuerza. Es por esta razón que en el Tai Chi Quan se practica de ambas formas tanto lento en la práctica

regular, como rápido en ciertas acciones explosivas. Si bien sí se llega a enseñar este tipo de trabajo en la guitarra clásica para obtener una mayor congruencia de las frases musicales, nunca fue lo suficientemente trascendental para mí, pues no es algo que se sienta como una necesidad en primera instancia para tocar la guitarra. Este aspecto, en cambio, en instrumentos de aliento así como cantantes lo hacen de forma natural por las cualidades intrínsecas de sus instrumentos, pero que son fácilmente ignoradas por guitarristas.

En esta última parte del subapartado es necesario recordar que pese a que sitúo las 3 armonías internas después de las externas en el orden de presentación del presente trabajo, éstas en realidad mantienen una relación co-dependiente y dinámica, por lo cuál el orden establecido en el presente documento fue elegido así por cuestiones prácticas pero que no necesariamente tiene que abordarse en ese orden, al menos desde mi perspectiva. En concordancia a esto que menciono, mi maestro de Taichi señala “nuestra tercera coordinación interna es cuando se empieza a movilizar Qi, se coordina con Li, fuerza o movimiento externo, y vemos cómo esas tres armonías internas empiezan a trabajar desde esos aspectos internos más intangibles hacia el exterior” (Buenaventura, 2022).

3.3. Entrenar la concentración como reflejo

Al finalizar las 3 armonías externas, dediqué un subcapítulo para hablar de un aspecto que ponía un pie en las cuestiones técnicas y uno en las cuestiones internas, pero con un enfoque hacia lo más tangible de forma que se pudiera entender desde la perspectiva de las 3 armonías externas. En este caso y de forma muy similar, retomo este aspecto pero desde la perspectiva de los procesos menos tangibles, es decir, desde las 3 armonías internas.

En ese sentido busco balancear el contenido para no dar a entender alguna mayor importancia hacia uno u otro aspecto señalado en el presente trabajo. En cambio, busco reafirmar la postura de la importancia de un balance entre lo técnico y lo interno, así como un desarrollo co-dependiente y paralelo de ambos aspectos. Al respecto, Larrauri (2022)

habla también de una relación fracturada entre el cuerpo y la mente, pues menciona que en cierto momento de su carrera, así como en otros estudiantes de guitarra que ha podido observar siendo profesor, ha notado en ocasiones el fenómeno que “en aras de ser expresivo, utiliza un lenguaje corporal que podríamos considerar excesivo... pero también uno puede percibir esta fractura entre mente y cuerpo, porque no es coherente con la música, no hay una coherencia con el sentido musical”.

Con base en lo anterior, planteo dos posibles situaciones que por igual pueden llevar al fracaso escénico al guitarrista, la primera, y probablemente la menos común, es en la cual existe una baja autoestima o baja confianza de las habilidades en escena, pero una gran capacidad técnica. La segunda, probablemente más común, es en la cual hay una sobre estimación de las capacidades en escena pero un bajo desempeño técnico. “Tampoco podemos tener una enorme sapiencia sobre el lenguaje musical si nuestro cuerpo no nos permite revelar todo aquello que pensamos” (Larrauri, 2022). En el primer caso, el problema puede ser la inhibición escénica que frustre el desempeño técnico, en el segundo caso a la deficiencia técnica que frustre el desempeño técnico.

Probablemente en el último ejemplo que menciona Larrauri (2022) sea precisamente la sobre estimación de los reales elementos tanto musicales y quizás técnicos que se posean, mermando el desempeño escénico debido a una incongruencia con el discurso musical. En ese mismo sentido, detecto dos problemas para el correcto desempeño escénico. El primero es justo el aquí mencionado desbalance técnico y mental/emocional, el cual, desde mi punto de vista, está ligado a la forma en la que uno se percibe y es honesto con uno mismo. El segundo problema es debido a la falta de método o por el desconocimiento que uno posee para trabajar este balance.

Tomando en cuenta lo antes mencionado, viene de nuevo a colación mi anécdota ya mencionada en la cual caí en cuenta de que pasé aproximadamente 9 de 11 años cursados en la Facultad de Música sintiendo la misma sensación de frustración en los conciertos semestre tras semestre. Podría decir que ilusamente las expectativas que mantenía sobre

mi interpretación siempre eran muy por encima de lo que realmente podía ofrecer, debido a la falta de estudio y trabajo que había detrás de varios aspectos importantes que en ese momento yo ignoraba. Pese a dicha frustración, sin tomar cartas en el asunto, irracionalmente pretendía que al siguiente concierto tuviera éxito, como si la experiencia se tratara de una sustancia mágica que se acumulaba por el simple hecho de intentar una y otra vez. Sin embargo, esa mentalidad me hacía no hacer nada por alcanzar mi objetivo, esperaba inconscientemente algún día tener alguna especie de iluminación y tocar tal como lo hacía sólo en mi casa.

En una segunda parte de esta anécdota se puede observar el segundo problema mencionado (la falta de método), pues las correcciones post-concierto usualmente trataban nuevamente sobre detalles técnicos, o si a caso reflexiones sobre la obra que ya eran claras desde el trabajo en las aulas, lo cual marcó fuertemente de forma pasiva mi desempeño a lo largo de mi carrera. Menciono que de forma pasiva pues no me había dado cuenta de cómo habían afectado a mi propia forma de concebirme como intérprete, hasta que súbitamente durante mi penúltimo año de carrera caí en cuenta de esto, lo cual relato a continuación a forma de una rutina general que se repetía semestre tras semestre.

Comienza el ciclo escolar, se abordan las piezas respectivas, se aproximan las prácticas de concierto a forma de “examen” por parte de la cátedra del profesor. Llega el día del concierto, y tras haber revisado y estudiado aparentemente todos los detalles de cierta obra ocurren “errores”, ya sean lagunas mentales, tropiezos o bien que se haya olvidado cierta indicación interpretativa dinámica²¹ o agógica²². Termina el concierto, el profesor de la cátedra agradece a los asistentes (generalmente familiares de los músicos) y les pide amablemente que abandonen la sala, pues se quedará a platicar un momento con sus estudiantes. La sala se vacía quedando únicamente los estudiantes y el profesor y entonces comienza el juicio. Con varias dinámicas, con mayor o menor amabilidad, pero al final siempre el mismo objetivo, dar comentarios “constructivos” sobre los errores y/o aciertos

²¹Que altera el volumen o la intensidad durante la obra.

²²Que altera el tempo de la obra

de los alumnos. Cuando se trata de un acierto, el comentario es una congratulada reiteración o rememoración de lo que se está haciendo bien, pero cuando se trata de un error el comentario no va más allá de un *¿qué pasó ahí?* o bien comentarios como *ahí te equivocaste* ó *ahí se te olvidó hacer el crescendo* (por poner un ejemplo). En el mejor de los casos, al inicio del siguiente semestre se hará un repaso de las mismas cosas que ya se habían revisado el semestre anterior con el fin de reforzarlas, de lo contrario se reinicia el proceso desde cero con nuevo repertorio para el semestre.

Si bien reflexionar sobre la propia práctica me parece de suma importancia, y la idea de tener retroalimentación sobre la propia interpretación por parte tanto de los compañeros como del profesor puede tener beneficios, muchas veces los comentarios que se me daban, lejos de ser una solución o un consejo trascendente, se limitaba a ser una reiteración de los errores que ya sabía que había cometido. No menciono eso con afán de proteger mi susceptibilidad, sino que mi observación va encaminada a que para mí no tenía ningún sentido recalcar un error que ya sabía que había cometido sin ofrecer una solución real. Es decir, si yo ya era consciente de lo que tenía que hacer y aún así cometí el error, recordarlo y repararlo de la misma forma que antes probablemente no era la solución más viable si lo que quería era no volverlo a cometer. Ya que, para mí haberlo cometido no significaba que no fuera consciente de lo que tenía que hacer, sino que había un factor hasta ese momento desconocido que no se estaba considerando y que me estaba haciendo fallar semestre tras semestre.

Con respecto al problema que acabo de plantear viene a colación un señalamiento de Kingsbury (1988) en el cual menciona que el estudio de la musicalidad humana, ya sea nombrada bajo el rubro de la actitud, inteligencia musical o bien talento, será seguramente un problema a resolver mientras nos enfoquemos en el individuo en lugar de la interacción social (p.63). Así que con esto podemos ver que éste autor desde su propia perspectiva también resalta la importancia de considerar el fenómeno musical como algo que engloba factores fuera del sujeto (en este caso la interacción social).

Como ya mencioné anteriormente en la práctica de las artes marciales constantemente se trabaja para modificar las reacciones instintivas del cuerpo hacia una reacción entrenada que sea más eficiente en una situación dada. Para mejorar dicha reacción existen los drills, a los cuales ya dediqué un subcapítulo con un enfoque hacia lo técnico, pese a que implican también un proceso interno también. En esta sección los vuelvo a mencionar pero con el enfoque hacia los procesos internos, pues estos son altamente efectivos en términos de corrección de reflejos corporales.

Cuando se trabajan *drills* individuales se busca memorizar corporalmente y corregir ciertos movimientos a través de un trabajo de auto enfoque. Este tipo de trabajo se puede asemejar a cuando un músico estudia sus propias obras y las repite. Sin embargo, como ya he mencionado, en artes marciales se tienen también *drills* en pareja o bien formas en pareja, los cuales buscan directamente corregir las reacciones propias respecto a un estímulo externo (el compañero) lo cual cambia bastante el panorama. Un ejemplo de esto puede ser un ejercicio tan sencillo como: persona A golpea con un jab²³, persona B se cubre y responde con un golpe, este último puede ser un jab o un cross²⁴ a libre elección del golpeador. Acto seguido, la persona A esquivará hacia la izquierda si el contra atacante responde con un jab, y hacia la derecha si el contra atacante responde con un cross.

El maestro Hu Zhensheng menciona: “Si alguien practica taolu y piensa que ese es el más alto objetivo de la práctica en lugar de una herramienta, está equivocado, se habrá perdido en eso y debe escapar de ahí. Debe separar las formas, encontrar los elementos más importantes, practicarlos de forma separada, y aprender a adaptarlos y aplicarlos bajo presión”(Xinyiba, 2020a, m1s40). En ese mismo sentido, podría decir que yo como guitarrista era una persona que se quedaba sólo practicando sus “formas” pero no practicaba el cómo llevarlas a cabo bajo presión.

²³Un Jab es un golpe que se lleva a cabo con la mano que está adelantada, esto dependerá si la posición guardia es diestra o zurda, en el caso de ser diestra, como es en la mayoría de casos, la mano adelantada será la izquierda.

²⁴Es el golpe que proviene en trayectoria recta desde la mano que se encuentra atrás respecto a la posición de guardia, en el caso de la guardia diestra será la mano derecha.

En el ejemplo anterior se pueden contrastar las diferencias entre un *drill* en solitario y un *drill* en pareja. En el caso de un *drill* en solitario, en el cual se ejecuten los mismos movimientos que en el otro, se pueden corregir los detalles técnicos de ejecución. Por otro lado, entra un factor muy importante cuando lo hacemos con otra persona, y es que la velocidad y el ritmo del contra ataque puede mover el foco de atención propio, haciendo que la técnica que solemos ejecutar bien de manera solitaria se descomponga. En segundo lugar, el estrés y la presión psicológica de la situación también puede crear un efecto que descompone la técnica, pues cuando algún objeto (en este caso el puño) se aproxima hacia nuestra cara, surge un reflejo instintivo por cerrar los ojos e incluso hasta agacharse. Este último factor no se ve reflejado cuando practicamos el mismo movimiento en solitario y debe ser corregido pues lo que queremos es modificar el instinto para no dejar de ver al contrincante en todo momento, así como no llevar a cabo un movimiento evasivo más grande de lo necesario, pues en ambos casos nos volvemos vulnerables de otro ataque.

Tal como se puede apreciar en el ejemplo anterior, hay ciertos aspectos de las artes marciales que conectan directa y contundentemente el trabajo físico y técnico con el trabajo mental, el cual a su vez se relaciona con cómo interactuamos y nos adaptamos ante factores ajenos a nosotros, así como el estrés y cómo tomamos el control de nuestro aparato motor ante estos factores. Esto ha sido un entrenamiento del cual mi preparación como profesional de la música ha carecido bastante, pues desde mi punto de vista, los músicos clásicos estamos acostumbrados a estudiar la mayor parte del tiempo en privado, llevando a cabo un estudio bajo condiciones controladas y que en un porcentaje muy bajo lo llevamos a una situación más comprometedora como es el concierto. Más aún, que éste último no lo tomamos en cuenta como algo que se tiene que estudiar/entrenar también.

Es importante mencionar que pienso que en el caso de la guitarra hay aspectos que se pensarían que no se pueden trabajar a manera de un *drill* normal en el cuál llevamos a cabo repeticiones de algo, debido a que no es la reacción corporal la que se busca modificar, sino algo que simplemente ocurre en la mente. Sin embargo, en las AMC también se modifican este tipo de aspectos durante su desarrollo, pero no se ve reflejado en un movimiento físico.

Un ejemplo es el *timing*, que no está relacionado a la ejecución correcta o incorrecta de un movimiento, sino a la velocidad de reacción para resolver un problema a gran velocidad. Es por eso que probablemente tardé tantos años en detectarlo, y es precisamente donde las prácticas de concierto entran en juego, pues la propuesta de solución que yo me planteé fue precisamente enfocarme en estos elementos silenciosos que me hacían fallar en escenario y tratar de corregirlos.

Dentro de algunas de las ideas que precisamente menciono que no se pueden ver de manera física a la hora de ponerlas en práctica, pero que sí se hacen presentes, esa la ya mencionada “aceptación”. Pues esta idea afectaba tanto lo que yo tenía que hacer como en lo que era posible que ocurriera afuera. Dentro de lo que yo tenía que llevar a cabo por mi parte como trabajo personal, concebí la aceptación del trabajo previo que yo había hecho con las obras que iba a presentar en ese momento, pues me di cuenta de que en cada concierto mis expectativas eran de tocar perfectamente sin un sólo error, aunque en realidad nunca había podido hacer eso ni siquiera en mi casa sólo. Esto mismo provocaba en mí el deseo desesperado de corregir los detalles técnicos por más mínimos que fueran al momento, lo cual nunca resultaba y por el contrario, ese intento resultaba contraproducente en mi calidad interpretativa.

Siendo la aceptación un concepto clave en el presente, debido a que es un concepto fundamental tanto en el taoísmo como el budismo, siendo estas dos corrientes de pensamiento que han influido fuertemente en la cultura china y por ende las artes marciales, Mencui Toledo (2004) cita:

Cuando a un maestro Ch 'an se le pregunto: "¿Quees el Tao?", respondió de inmediato: "¡sigue andando!", pues solamente podemos entender la vida andando a la par con ella; mediante una completa afirmación y aceptación de sus mágicas transformaciones e interminables cambios. Es gracias a esta aceptación que el discípulo Zen se siente invadido por una gran admiración hacia la vida, pues todas las cosas se renuevan perpetuamente (p.31).

Siendo así, En el ya mencionado concierto de fin de mi séptimo semestre decidí momentos antes del concierto aceptar mis debilidades, aceptar el trabajo que había realizado con antelación, ya fuera mucho o poco, me di cuenta que era muy importante no pretender más de lo que tenía que ofrecer, pues no podía corregir esas debilidades 20 minutos antes de tocar. A partir de los mejores resultados de ese concierto tanto en la sensación personal, como por los comentarios que recibí, fue que decidí tomar este pensamiento precisamente como un rasgo interno a considerar y entrenar en cada concierto. Actitud que no se nota, pero formaba parte de mis reflejos no entrenados ante el estrés del concierto.

De esta manera, la aceptación aplicado a los factores externos representó para mí el saber que las condiciones de los escenarios son aleatorias y pueden ser no propicias. Asimismo, las distracciones ajenas que se pudieran presentar durante mi ejecución, ya fuera en un concierto o en mis sesiones de estudio, eran precisamente el punto de partida para entrenar el reflejo de distracción que tenía tan arraigado.

Si bien no me puedo jactar de haber tenido un desempeño perfecto en dicho concierto, si hubo cambios. En primera instancia en la sensación personal que tuve al enfrentar el escenario pues me sentí mucho más relajado lo cual a su vez me dio mucho más control de mis movimientos al ejecutar la obra. Precisamente a pesar de que hubo algunos errores de imprecisión no me perturbaron de manera significativa por lo que pude mantener el discurso de la obra. Otro aspecto que claramente se vio reflejado fue el sonido, cuya proyección fue mucho mejor con respecto a ocasiones anteriores donde el sonido se adelgazaba debido a la inseguridad. Como resultado de esto podría decir sin dudas que fue el primer

concierto clásico en el que participaba en el cual disfruté lo que toqué en lugar de sufrirlo. Lo antes mencionado forma parte de la discusión post concierto con mi maestra de ese momento Marina Tomei, quien percibió ese cambio en mi forma de desenvolverme en el escenario en dicha ocasión.

Capítulo 4

La cosmovisión de las AMC en la resolución de problemas en la guitarra

A lo largo de mi aprendizaje musical durante el periodo en el que también me estaba desarrollando en las artes marciales hubo una serie de reflexiones que no estaban ligadas de manera directa a las 6 armonías. No obstante, estas sí estaban ligadas a la misma forma de concebir las cosas y por tanto sus resoluciones. De esta forma, con el paso del tiempo, esta manera de concebir los problemas y sus resoluciones a su vez afectaron el cómo concebía yo las cuestiones en mi práctica tanto técnicas como psicológicas.

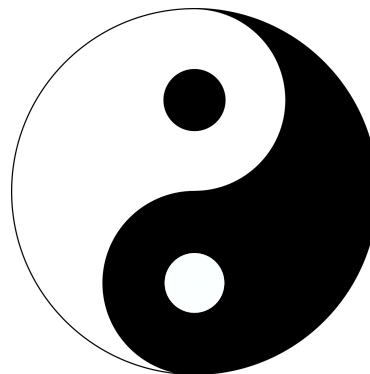
Para situar aquí algunos de los ejemplos más importantes es necesario mencionar al concepto de los grandes opuestos o taichi, mejor conocido en occidente como el yinyang. Esto debido a que engloba una serie de razonamientos que pueden ser aplicados a distintas situaciones. Este característico símbolo que sustenta fuertemente la cosmovisión taoísta plantea un juego dialéctico que ha sido descrito por diverso autores, Fang (2012) cita una expresión de Ji, Nisbett y Su (2001) en la cual se menciona lo siguiente: “Cuando yin alcanza su extremo, se convierte en Yang, cuando Yang alcanza su extremo se convierte en Yin, el Yin puro esta escondido en Yang y el Yang puro se esconde en Yin” (p.34).

De esta forma Fang (2012) resume que:

1. Ying y Yang coexisten en todo y todo rodea Ying y Yang.
2. Ying y Yang se dan lugar, se complementan y se reafirman mutuamente.
3. Ying y Yang existen dentro el uno del otro e interaccionan para formar una dinámica y paradójica unidad (p.34.).

Mencionado lo anterior, yo lo interpreto de la siguiente forma. En primer lugar la oposición, es decir, son contrarios entre ellos, aunque el punto del color contrario en cada lado refiere a que nunca hay oposición en totalidad. Por lo que en cada uno hay un poco del otro. En segundo lugar, son interdependientes, lo cual quiere decir que no puede existir uno sin el otro y juntos forman una totalidad. En tercer lugar, el equilibrio, lo cual refiere a que su relación es dinámica. Si uno crece, el otro disminuye, aunque eventualmente el que disminuyó buscará crecer para reencontrar el equilibrio. Por último, transformación, es decir, el ying puede transformarse en yang y entonces el yang se transformará en ying.

Figura 4.1: símbolo del taichi, más conocido como yinyang.



Los postulados anteriores sustentan muchos aspectos de la lógica de concebir las artes marciales y esto es algo que menciona Acevedo et al. (2010):

[...] este relato, probablemente fabulado, se ubica aproximadamente en el año 496 a. C., en el periodo de Primavera y Otono, cuando Gou Jian, rey de Yue, quedo impresionado por la habilidad de la doncella en el manejo de la espada. Ante la pregunta del rey sobre cual era la teoría en la que se basaba su tecnica, Stanley E. Henning traduce del siguiente modo la respuesta de la joven: “La teoría es muy sutil pero facil de entender. Su significado verdadero esta escondido y es profundo. La teoría incluye tanto puertas grandes [dobles/ataque] como las pequenas [sencillas/defensa], y los aspectos yin [pasivo/ceder] y los yang [activo/atacar]. Abra la puerta grande y cierre la pequena [cambie de la defensa al ataque], la pasividad retrocede y aumenta la actividad. Los siguientes preceptos son aplicables a todas las formas de combate cuerpo a cuerpo: fortalezca el espiritu interior, muestrese calmado; muestre la apariencia de una mujer correcta y pelee como un tigre excitado; genere energía a lo largo de su cuerpo y muevase con su espiritu; permanezca distante y oscuro como el sol, y rapido y agil como una liebre que salta; ahora su adversario le ve [persigue su figura], y no [persigue su sombra], y el filo de la espada brilla intermitentemente de un modo similar; respire con el movimiento y no rompa las reglas; de un lado al otro, adelante y atras, ataque directo o al contrario, el adversario no los oye [sus movimientos no son telegrafados]. Este cuerpo teorico permitira a una persona combatir a cien, y a cien combatir a diez mil.” Lo que explica la Doncella de Yue en su respuesta son una serie de elementos teoricos que soportan la practica del kung-fu, en los que se aprecia una clara influencia taoista al aplicar la teoria de los opuestos complementarios (yin-yang) a la estrategia del combate [...]

(Acevedo et al., 2010, pp.111-112)

Durante mi proceso me pareció curioso que para resolver los obstáculos en mi quehacer musical generalmente se regía por esta idea del balance o punto medio. Por ejemplo, al tratar de decidir entre dos posibles digitaciones, generalmente me percataba que podía tomar elementos de ambas posibilidades y combinarlos. De la misma manera, entre dos

perspectivas interpretativas contrastantes siempre opté por una postura intermedia que tomara elementos de ambas, como una interpretación históricamente informada y una con decisiones interpretativas propias. Por ejemplo, había veces en las que no concordaba del todo con las digitaciones que me proponía mi maestra Marina, por lo cual, solía tomar las partes que me funcionaban y había otras en las que buscaba una mejor opción para mí. De una manera similar, al llevar a cabo mi decisión interpretativa con la *passacaglia* de las 3 piezas españolas de Joaquín Rodrigo, me percaté de algunos elementos tradicionales del flamenco que tomaba esta obra, luego de haber tomado un pequeño taller de música flamenca con el maestro Gabriel Elizondo. Sin embargo, llevar a cabo todos los elementos tradicionales a la forma flamenca se hubiera vuelto bastante transgresor para el público ortodoxo de la academia, por lo que decidí hacer mi versión mediando entre lo que está escrito en la partitura y entre los elementos flamencos que yo encontré.

Tal como los budistas rememoran en cierta frase de Siddhartha Gautama, si tiras demasiado de la cuerda de guitarra se romperá, pero si la dejas demasiado floja no sonará. Esta misma idea es descrita por los taoístas en el símbolo del Taichi, mejor conocido como YingYang en occidente, Ying y Chiat (2012) describe precisamente en su estudio *Chinese science in piano pedagogy: evaluating the chronicles of piano playing technique with Taichi* el cómo funciona este proceso filosófico para dilucidar entre el uso de la técnica de piano enfocada en el uso particular de los dedos y la técnica que involucra el cuerpo entero, dando como resultado una combinación de ambas. De la misma manera, es probable que mi forma de resolver las problemáticas planteadas en el presente texto se deban a la influencia que han tenido en mí estas disciplinas, tal como lo describen los ejemplos anteriores. De alguna forma, al concebir la teoría de las AMC basada en esta forma de pensamiento, haya comenzado a permear mi vida diaria de la misma forma que menciona Habimana y Stambach (2015) que ocurrió con los estudiantes de Rwanda.

Otro ejemplo que demuestra cómo el YingYang está relacionado a la forma de concebir las cosas dentro de la cultura china es la expresión de hace más de 60 años del filósofo chino Yu-Lan Fung que menciona: “Cuando el frío se va el calor viene y cuando el calor se

va el frío viene. Cuando el sol ha alcanzado su meridiano éste decae y cuando la luna es llena ésta mengua” (Fang, 2012, p.34).

En el Tai Chi Quan existe un detalle técnico al dar pasos en las cuales concibe una pierna como Ying y otra como Yang, dependiendo de si una de ellas esta soportando el peso del cuerpo o no. Se dice que cuando una pierna tiene el peso está llena (Ying) y cuando no lo tiene está vacía (Yang). Esto me hizo prestar mayor atención a el peso que estaba descansando sobre el diapasón de la guitarra con mi mano izquierda, pues ya había estado trabajando en relajar mi brazo izquierdo para liberar el mayor peso sobre los dedos. A pesar de esto, aún llegaba a sentir una tensión muy local en la mano, así que me concentré en mi mano izquierda y me percaté de que a pesar de que tenía una gran fuerza potencial acumulada en mi brazo izquierdo gracias a la relajación, no tenía claro en qué punto de ciertos pasajes musicales estaba siendo liberado. Es decir, en qué dedos exactamente estaba siendo liberada esa presión sobre el diapasón de la guitarra. Una vez que me percaté de eso, ya en la práctica de mi instrumento traté de observar cuidadosamente los pasajes que más me cansaban o me costaban más trabajo en la mano izquierda y así determinar en qué dedos estaba exactamente transitando el peso. Dicho en términos de taichi, qué dedos estaban llenos y qué dedos estaban vacíos.

De esta forma determiné que el peso de la mano debe estar siendo aplicada sin interrupción a lo largo de una frase (para no cortar la continuidad de ésta), pero dicho peso está en constante flujo entre unos dedos y otros. Esto es un proceso a lo explicado anteriormente sobre el manejo del peso en las piernas, ya que el peso de nuestro cuerpo siempre es constante sobre el suelo debido a la fuerza de gravedad, sólo lo trasladamos de una pierna a otra. Podríamos observar que así, la aplicación del peso es semejante en ambos casos, tanto en las piernas sobre el suelo como en los dedos sobre el diapasón. Por lo anterior, aplico las nociones de “vacío” y “lleno” de las piernas en el Tai chi a la técnica de guitarra en los dedos. Así, un dedo vacío es aquel que se encuentra en total reposo, puesto que no hay una carga de peso aplicada. Por otro lado, un dedo lleno será aquel que mantiene una estructura capaz de soportar el peso del brazo sobre el diapasón de la guitarra.

Una vez aplicada la mecánica anterior, descubrí una pequeña sutileza que me estaba generando una tensión innecesaria en la mano, la cual puedo describir como una forma de trabajar los dedos a manera de una rueda. Cuando uso la mano como prensa usando la fuerza muscular, en lugar de transferir la presión de la mano generada por el peso sobre el diapasón de dedo en dedo, la mano se cansa más, puesto que tengo que invertir energía tanto en cerrar y hacer presión como en volverla abrir. Esta última acción además interfiere en cierta medida con un fraseo continuo (en una escala por ejemplo) debido a que cada nota que se toque implica un esfuerzo aislado del siguiente. Mientras que cuando uso la transferencia de peso entre mis dedos, de manera natural se elevan cuando dejo de requerirlos en cierto traste específico.

En la técnica de caminata del Taichi esta transferencia de peso se explica a través del YingYang nuevamente, pues el peso del cuerpo es uno sólo que recae sobre las piernas y a medida de que uno suelta la tensión muscular de una pierna ésta tiende a generar una especie de embudo, metafóricamente hablando, provocando que todo el peso del cuerpo caiga en ella. De esta forma, a medida de que dicha pierna se carga de peso, la contraria inevitablemente libera la carga de manera inversamente proporcional. Este proceso es fundamental para hacer una transferencia de peso efectiva en el arte marcial y que es explicada a través del YingYang, pues en este caso tenemos una pierna Yin y una Yang, en la cual el factor de la interdependencia dinámica se ve aplicada, pues cuando una pierna está completamente llena (Yin) se vacía (Yang) para dar lugar al siguiente paso, y a medida de que una pierna pierde o gana peso es interdependiente de la otra.

El proceso antes mencionado brinda una claridad sobre dónde situamos el peso del cuerpo en las piernas, pues a este nivel de exigencia no basta con inclinarse de un lado u otro. Esto me ayudó a su vez a tener esa claridad en los dedos de la mano izquierda, de tal forma que apliqué exactamente el mismo proceso pero en lugar de dos piernas, ahora en 4 dedos sobre el diapasón.

El ser plenamente consciente de los lugares en los que el peso era requerido en mi mano, me ayudó a ahorrar energía, pues en ocasiones había dedos que consumían más energía en notas que no requerían tanto esfuerzo o viceversa. Por ejemplo, en los casos de acordes con cejilla, que ya son famosos por ser agotadores, a pesar de estar usando lo más posible el peso de mi brazo para presionarlo, resultaba aún igual de cansado que antes sin mayor beneficio. Me percaté que en algunas ocasiones estaba liberando la mayor o gran parte del peso sobre los dedos 2,3 y 4, cuando la parte más agotadora del acorde era la cejilla del dedo 1, provocado una compensación por fuerza bruta en la cejilla para poder obtener el sonido nítido.

Por otra parte, otra idea proveniente de las AMC que contribuyó en mi desempeño escénico fue la idea budista del desapego. Según Mencui Toledo (2004) el Chan/Zen recomienda una actitud de entrega a lo imprevisible y a lo desconocido; sin embargo, la dificultad para lograr esto es el apego emocional ya sea a ideas, pensamientos, sentimientos u otras personas. (p.62). Tomando como referencia lo anterior y trasladándolo a mis experiencias como músico, en cuyas situaciones los conciertos son eventos llenos de factores imprevisibles y cuyo resultado es desconocido, detecté en mí muchos casos donde el apego a ciertas ideas provocaba desconcentración durante mi ejecución.

Un claro ejemplo de esto es cuando uno comete un error a lo largo de una pieza, y no nos podemos deshacer de la idea de que nos hemos equivocado, rompiendo así la concentración en el discurso musical y en ocasiones hasta provocando lagunas mentales. Para mí, la superación de este problema representó a la vez un trabajo profundo sobre el ego¹ (el cual también es un tema recurrente en las AMC, pues generalmente éstas tienen y tuvieron relación con el taoísmo o el budismo), pues desde mi perspectiva el miedo al error durante un concierto está estrechamente relacionado al miedo por la forma en la que creemos que se deteriora nuestra imagen ante la comunidad a la que nos estamos presentando. Es decir, lo que queremos evitar es que los demás piensen sobre nosotros, y en este caso específico como profesionales de la música.

¹m. coloq. Exceso de autoestima (Española, 2022).

El maestro Hu Zhengsheng menciona que cuando practicamos kungfu debemos ser conscientes del cielo y la tierra, del *ying* y del Yang, de esta forma durante la práctica no estar enfocados en nuestra pequeña persona, en nuestro ego (Xinyiba, 2016, m0s13). Esto se puede comprender como una forma de concebir todos los eventos como un fenómeno conectado con el todo, y de la misma forma co-dependiente de todo, es por eso que menciona “el cielo y la tierra” refiriéndose a que nuestra práctica está en función no sólo de nuestras decisiones y deseos personales, sino también de lo que pueda ocurrir fuera. Además de esto, menciona al YingYang, lo cual puede ser interpretado como el motor lógico que nos hace tomar decisiones ante el presente y que debe ser considerado en todo momento durante la práctica.

En artes marciales queremos conseguir la habilidad de unir la mente con el cielo y la tierra, el *ying* y el Yang, pero para ello requerimos estar vacíos, pues sólo en la ausencia del pequeño yo podremos canalizar el cielo en la tierra. Esto está presente en todas nuestras prácticas y es la clave para desarrollar un alto nivel de adaptación de la voluntad e intención (*xinyi*)(Xinyiba, 2016). En esta idea se pueden apreciar conceptos importantes para el presente texto, pues habla de la vacuidad mental y ésta como un camino para desarrollar adaptación, la cual es otro concepto que considero importante en el desarrollo escénico.

No obstante, sobre este último proceso puedo describir la anécdota sobre la aceptación del capítulo anterior, pues fue algo que detecté desde mi propia experiencia. No obstante, considero que no hay algún camino particular que conduzca a su superación, ya que desde mi punto de vista, es un proceso muy personal que apela a la forma de concebir los problemas de cada quien, así como a la importancia que le da a cada uno de estos aspectos. En mi caso particular, algo que sí tuve claro a lo largo de esta epifanía, fue el tratar de dejar de preocuparme tanto en mí y en su lugar poner más atención al discurso musical, tomándolo como un fenómeno que no sólo me involucraba a mí, sino también al entorno en el que me encontraba y una vez siendo consciente de esto, aceptándolo también.

En mis notas de campo relato:

Cruzaba por una etapa emocional difícil mientras cursaba la licenciatura, por una parte probablemente este problema podía ser atribuido a la adolescencia, mientras que por otra parte hubo una semilla de creciente frustración sembrada desde mi primer concierto, la cual consistía en seguir cometiendo los errores que técnicamente no debían ser cometidos en los conciertos de fin de semestre. Esa fue una etapa también de muchos cambios, acababa de cambiar de profesor de guitarra mientras que me veía cada vez más inmerso en las AMC, cuyo acercamiento para entonces no pasaba un año de haber acontecido. Llegó una vez más el concierto de final de semestre, había sacado la sonata de Joaquín Turina y en mi cabeza rondaba cada vez más una nueva forma de concebir los problemas proveniente de mi práctica de Kung Fu.

Algunas de estas ideas eran *-Si tu práctica de hoy la estás haciendo igual que ayer, la estás haciendo mal-*, *-No lo pienses, sólo hazlo-*, *-Entrenar el cuerpo para entrenar la mente-*, *-aceptar el dolor como parte de tu vida-*. Fue entonces que unos momentos antes de entrar a la sala decidí tomarme en serio estas ideas y aplicarlas. En primera instancia *-Si tu práctica de hoy la estas haciendo igual que ayer, entonces la estas haciendo mal-* fue el detonante de cambiar mi forma de concebir lo que me estaba pasando concierto tras concierto. La idea tomó un significado doble, pues por un lado me di cuenta de que realmente no tenía ningún sentido seguir tratando con el mismo “método” que tenía para enfrentarme a los conciertos si no veía progreso por años. Por otra parte, tenía que intentar en cada oportunidad hacer algo distinto para mejorar

La segunda idea, *-No lo pienses, sólo hazlo-*, para mí representó dos cosas. La primera, un salto de fe, pues siempre he sido una persona con mente rumiante sobre los problemas que me aquejan, así sea el más mínimo. Y la segunda, en la cual se hacía bastante énfasis durante mis clases de kung fu, fue el no tratar de racionalizar todas mis acciones, sino solamente dejarme llevar por una especie de intuición, que al mismo tiempo era desde mi perspectiva lo que se buscaba desarrollar. Este pensamiento me interpeló mucho en ese momento de mi vida, debido a que me di cuenta que precisamente ante la situación

de excesivo estrés al presentarme en el público, solía sobre pensar todos los pasajes de mis obras en los cuales tenía dificultades y que sabía que me podía equivocar, los cuales eventualmente en los conciertos solían ocurrir. Mientras que cuando me encontraba en la comodidad de mi casa, éstos no eran sobre pensados y como consecuencia, casi no solían ocurrir.

Cabe mencionar que esta segunda idea se fomentaba mucho como un gran fundamento dentro de la escuela de mis anteriores instructores (Sean y Míriam), y con cierta razón, pues ellos mencionaban que la vertiente del kung fu que ellos practicaban tenía un origen budista y como tal la aproximación a cualquier tipo de enseñanza tenía como prioridad la experiencia antes que la teoría. Complementario a esto Mencui Toledo (2004) afirma:

Notemos que el budismo, al penetrar en la China, no tarda en adquirir las características del espíritu chino. Modificando su tesis original de la liberación del ciclo de las reencarnaciones al cultivo de una vida presente y gozosa, los maestros chinos expurgaron las abstracciones y especulaciones intelectuales del budismo clásico y crearon un budismo basado en el Tao y la vida práctica del pueblo chino. (p.19)

El tercer pensamiento que menciono, *-Entrenar el cuerpo para entrenar la mente-* Fue una de las cosas que me hizo permanecer en la disciplina del kung fu, pues me gustó la idea de que a través de algo tangible como las acciones que llevaba a cabo con el cuerpo podía modificar aspectos de mi conducta positivamente. Incluso más allá de ello, en ese momento realmente la practica de las AMC estaba cambiando mi comportamiento ante los problemas. Este tipo de resultado es algo que ya ha sido observado y registrado como es el caso de los alumnos de la Universidad de Rwanda que a partir de sus lecciones de kung fu empezaron a transferir sus principios generales a sus actividades del día a día en la resolución de problemas Habimana y Stambach (2015, p.66).

De esta forma en mi cabeza se comenzó a estructurar el cuerpo y la mente como elementos que van de la mano, y si quería hacer crecer uno, debía hacer crecer el otro de

manera balanceada. Esto no tuvo solo impacto en la forma en la que concebí mi manera de estudiar, sino también en la aceptación de mis recursos técnicos, pues como ya mencioné antes, llegué a la conclusión de que no podía resolver las dificultades de mis obras unos momentos antes de salir al escenario y que el estudio y entrenamiento que había hecho a lo largo del semestre ya estaba hecho.

Por el contrario, si pretendía mentalmente resolverlos en ese instante, significaría un desbalance entre lo que mi mente cree que puede resolver y lo que mi cuerpo realmente entrenó, llevándome casi inexorablemente al fracaso, tal como me ocurría semestre tras semestre. Finalmente la idea de *aceptar el dolor como parte de mi vida* estaba también ya bastante relacionada con mi conclusión anterior, pues en este contexto yo traduje el dolor a todo tipo de situación que me causara incomodidad. Dentro de mi lógica, ese tipo de situaciones empezaron a representar el *sufrimiento* que me causaba yo solo, al no aceptar que las cosas no serían como yo y mi idea utópica de cómo querían que funcionaran.

Tomando en cuenta que en muchos casos (sobre todo en el templo Shaolin) los maestros Chan eran también hábidos artistas marciales cito: “Los maestros del Ch’an-Zen aceptan el mundo y sus sufrimientos con sumo valor” (Mencui Toledo, 2004). Siguiendo esa idea de la relación entre el Chan y mi práctica marcial, traté de aceptar con humildad tanto el mucho o poco trabajo que yo tuviera sobre las obras que iba a presentar, como las circunstancias ajenas a mí que podrían causarme incomodidad, llegando a la conclusión de que las cosas no son ni buenas ni malas, solo son, y el deseo caprichoso de querer que sean como yo quiero estaba regido por mi propio ego.

Como ya mencioné, el kung fu que yo practicaba en ese momento tenía técnicamente un origen budista. A pesar de que el contenido de ese kung fu padecía de cierta escasez de teoría y técnica tradicional, yo trataba de construir un criterio con base a lo que se nos mencionaba en las clases. El difusor de esa vertiente de kung fu es el monje chino Shi Yan Ming, quien realmente vivió dentro del templo, lo cual me hizo tener el deseo de saber el origen de dichas ideas. De esta forma, con el tiempo me fui informando en el tema y así me

di cuenta de que el fundamento de lo que difundía esta escuela sí tenía cierta congruencia con ideas budistas Chan y taoístas, las cuales podrían sintetizarse como la experiencia por encima de la teoría. Como menciona Habimana y Stambach (2015) con el énfasis en el aprendizaje encarnado, o Erich Fromm en la cita de Mencui Toledo (2004) dónde dice “... el conocimiento del conocedor-intelecto que se conoce a simismo como sujeto cognoscente; el conocimiento del yo en el Zen es un conocimiento no-intelectual, no enajenado, es la plena experiencia en la que el conocedor y lo conocido se vuelven uno solo.” (pp.4-5) .La anulación del yo o del ego, tal cómo menciona Mencui Toledo (2004, p.62) “Para restaurar la capacidad intuitiva original del hombre y su flexibilidad de adaptación, el Ch’an-Zen insiste en la necesidad de emanciparse de los intensos impulsos del ego” que a la vez está ligado con el desapego “el Buda pretende acabar con el desear, y mas exactamente con el apego a los deseos, lo cual a su vez conduce a acabar con el sufrimiento.” (Mencui Toledo, 2004, p.15).

Hablando precisamente de una forma distinta de concebir los problemas a través del cuerpo, Farrer y Whalen-Bridge (2011) menciona que la película *Enter de Dragon* de Bruce Lee (de la cual hablé en el capítulo tres) plantea una inversión y remplazo del lema de iluminación Freudiano “Wo Es war, soll Ich werden” (Donde el ello era, el ego debe advenir) en otras palabras, que la luz del conocimiento consciente reemplace la oscuridad de la ignorancia. Mientras que en la espiritualidad física de Lee, el camino hacia la introspección que se propone sigue casi la máxima opuesta: “where the ego was, let it be” (donde estaba el ego, déjalo ser). Donde tanto ello como ego se resignifican, tomando “it” armonía fundamental e iluminación logradas a través de un dominio físico no egoísta sino disciplinado de la mente y el cuerpo(p.87).

Con estos ejemplos se puede apreciar una fuerte influencia de la cosmovisión de las AMC a lo largo de mi proceso de resolución de problemas en el ámbito de la guitarra clásica, no sólo a partir de las 6 armonías sino de forma general como una perspectiva global como artista marcial.

Conclusiones

Si bien los objetivos de la presente investigación no cambiaron a la culminación de la misma, la perspectiva que se tenía sí se vio transformada. Hasta cierto punto, tenía la idea de elaborar una especie de método cuyo resultado esperaba radicalmente distinto a lo que me fue enseñado en la academia. Sin embargo, el desarrollo del trabajo cohesionó un giro en la perspectiva del mismo, adquiriendo mayor profundidad y otra manera de abordar y observar el problema, la interrelación entre Artes Marciales y la práctica de la guitarra. Al inicio este trabajo comenzó con el afán de ser un trabajo de carácter cuantitativo, sin embargo, fue más plausible el analizar de manera cualitativa mi proceso como músico y artista marcial. Esto debido a la forma en la que se concibe el fenómeno musical como subjetivo y por tanto hablar de un resultado radicalmente contrastante lo es también.

Desde esa perspectiva, encontré que dentro de esa subjetividad, algunos de los conceptos que propuse, desde mi cosmovisión como artista marcial, tenían coincidencias con los de otros músicos. Quizás no como un canon dentro de la enseñanza musical, pero sí como un proceso personal-profesional, en el cual se cruzaban en cada uno a su manera. Con ello este texto cumplió con el objetivo de ofrecer la revelación de algunos de los problemas acontecidos como intérprete profesional, considerando siempre el componente de subjetividad de la percepción del fenómeno musical de cada persona, en este caso basado en la mía y mi experiencia vivida.

De la misma manera, en cuanto a los datos contrastados, mi propuesta no es que necesariamente fuera radicalmente opuesta a los conceptos que me fueron enseñados durante la carrera, sino que difieren a medida tanto de la anatomía de cada persona (en el caso de los aspectos técnicos) así como la forma en la que uno se identifica con una u otra forma de percibir la vida profesional como músico.

Por otro lado con base en mis entrevistas encontré una coincidencia en un concepto que resultó eje para el trabajo, el cual se concretó en la definición de Qi, entendido tanto para

mi maestro de Kungfu Shaolin como para mi maestro de Taichi como la propiocepción. Lo cual a su vez resultó revelador que es coincidente con la opinión de Carlos Larrauri, quien en su carrera como guitarrista y dentro de su proceso personal, encuentra la propiocepción como un aspecto fundamental a desarrollar. Esto debido a que esta noción refiere a un entendimiento profundo de la tarea interpretativa, no sólo desde un aspecto técnico sino también intelectual. Siendo así, la propiocepción (o Qi) es el punto clave que conjuga los aspectos técnicos del guitarrista como los mentales, así como la importancia de su desarrollo compaginado.

Es importante resaltar la aseveración de Puglisi (2019) sobre la etnografía en la cual menciona que desde la perspectiva del zen la reflexión es una experiencia en sí misma (p.28). Esta postura compagina en este trabajo en varios aspectos, pues por un lado este texto se enriqueció así mismo, ya que me obligó a profundizar de manera más consciente en mis propuestas. Esto me llevo a una constante reflexión que era al mismo tiempo experiencia con la guitarra, mientras que por otro lado de manera más personal, reafirmó el origen de la misma práctica al ser un rasgo del zen, cuyos orígenes se relacionan históricamente con las AMC.

Con base en lo anterior, la estructura del trabajo fue la más pertinente, pues me permitió esclarecer mis propias ideas y en determinado punto hacer la contrastación de datos como auto-etnógrafo, desde la distancia crítica y sin perder la línea de pensamiento, para tener claridad tanto desde mi perspectiva como la de los lectores. En cuanto a los límites del trabajo, no se abordó análisis de obras. Si bien en determinados puntos se mencionaron ejemplos correspondientes a mi manera de abordar algunos fragmentos, el análisis y cualquier otro tema correspondiente a puntos de vista estéticos no forman parte de la línea de investigación, por lo cual indagar en esos temas excede los límites de este trabajo.

En retrospectiva y desde un punto de vista personal, esta investigación ya se encontraba justificada desde antes de ser plasmada, pues la principal motivación de su escritura fue el haber gozado de sus beneficios. Sin embargo, organizar mis ideas en el presente texto me

llevó a profundizarlas aún más. De esta forma, al mantenerse la línea de investigación en su mayoría igual durante su construcción, espero que aún dentro de la subjetividad de la investigación artística y de la metodología auto-etnográfica, con el conocimiento generado pueda ayudar a quien lo lea. Como se menciona al inicio, que la experiencia personal pueda ilustrar la experiencia cultural, en este caso la mía como artista marcial, pero sobre todo y para fines de este trabajo, como músico y guitarrista.

Finalmente, de una forma plenamente personal, la realización de este trabajo más allá de darme más claridad sobre el conocimiento que yo ya poseía, me llevó a adquirir cierto tipo de razonamiento específico correspondiente a la investigación, el cual en un principio era nulo y a medida de que avanzaba se volvía más familiar. Nuevamente, la reflexión como experiencia.

Referencias

- Acevedo, W., Cheung, M., & García, C. G. (2010). *Breve historia del kung-fu*. Ediciones Nowtilus SL.
- Aguado, D., Portugal, Schonenberger, & e Ca, J. C. (1843). *Nuevo método para guitarra*. Arts, M. I. (2022). *Masich internal arts*. Descargado de <https://www.masichinternalarts.com/sam-internal-arts>
- Bedmar, J. R. (2001). El método feldenkrais. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas*, 19(6), 298–301.
- Brennan, R. (1992). *Manual de la técnica alexander, posturas naturales para la salud*. Plural de ediciones.
- Buenaventura, R. (2022). *entrevista realizada por el autor*. inédita.
- Calva, S. M. B. (2019). *Autoetnografía. una metodología cualitativa*.
- Chance, J. (2016). *La técnica alexander, las posturas del bienestar*. Amat editorial.
- Chengfu, Y. (2005). *The essence and applications of taijiquan*. North Atlantic Books.
- Chicago, U. (2020, agosto). *Ventana sonora 006 conduce juan carlos laguna invitado alfredo sánchez*. [Archivo de Video]. Descargado de <https://fb.watch/eDZfT7KwPj/>

- Chon, J. (2022). *entrevista realizada por el autor*. inédita.
- Cruces Roldán, C. (2012). El flamenco.
- de la Cruz, O. L., & Rodríguez-Carvajal, R. (2014). Mindfulness and music: A promising subject of an unmapped field. *International Journal of Behavioral Research & Psychology (IJBRP)*, 2(3), 27–35.
- Diaz, F. M. (2018). Relationships among meditation, perfectionism, mindfulness, and performance anxiety among collegiate music students. *Journal of Research in Music Education*, 66(2), 150–167.
- Esch, T., Duckstein, J., Welke, J., & Braun, V. (2007). Mind/body techniques for physiological and psychological stress reduction: Stress management via tai chi training—a pilot study. *Medical Science Monitor*, 13(11), CR488–CR497.
- Española, R. A. (2022, agosto). *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed. [Versión 23.5 en línea]. Descargado de <https://dle.rae.es>
- Fang, T. (2012). Yin yang: A new perspective on culture. *Management and Organization Review*, 8(1), 25–50.
- Farrer, D. S., & Whalen-Bridge, J. (2011). *Martial arts as embodied knowledge: Asian traditions in a transnational world*. Suny Press.
- Filipiak, K. (2010). De guerreros a deportistas: cómo se adaptaron las artes marciales chinas a la modernidad. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 5(1), 19–40.
- Greene, N. (2014). From fu manchu to kung fu panda. En *From fu manchu to kung fu panda*. University of Hawaii Press.
- Habimana, O., & Stambach, A. (2015). Kung fu as critical thinking: An ethnographic analysis. *Journal of Philosophy in Schools*, 2(1).
- Halliday, D., Resnick, R., & Walker, J. (2010). *Fundamentals of physics*. John Wiley & Sons. Descargado de <https://books.google.com.mx/books?id=y71YHi40ZB0C>
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kingsbury, H. (1988). *Music talent performance: Conservatory cultural system*. Temple University Press. Descargado 2022-08-14, de <http://www.jstor.org/stable/j.ctt14bsxh1>

- Larrauri, C. (2022). *entrevista realizada por el autor*. inédita.
- López-Cano, R., & San Cristóbal, Ú. (2014). Investigación artística en música. *Problemas, métodos, experiencias y modelos, 1*.
- Masich, S. (2020). Understanding the hips and the waist. *The Journal of Traditional Eastern Health Fitness, 30*(2), 18–25.
- Mencui Toledo, H. (2004). *Budismo zen: Escuela ch'an y escuela zen*.
- Puglisi, R. (2019). Etnografía y participación corporal. contribuciones metodológicas para el trabajo de campo. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*(17), 20–35.
- Sampieri, R., & Collaro, C. (2006). *Metodología de la investigación. 4ta edición. méxico: Mc grow hill*. Interamericana editores SA.
- Society, X. R. (s.f). *Lineage*. Descargado de <http://www.shaolinxinyiba.org/lineage/>
- Sor, F., Baranzano, E., & Abeijón, R. I. B. (2008). *Método para guitarra*.
- Sousa, C. M. G. d. (2011). ".effects of qigong on performance related anxiety and physiological stress functions in transverse flute music schoolchildren-a feasibility study".
- Tennant, S. (2005). *Pumping nylon: In tab: A classical guitarist's technique handbook*. Alfred Music.
- Tombolato, B. (2015). Las 6 armonías del kungfu shao-lin. *Cinturon Negro, 282*(1/1), 114–117. Descargado de https://issuu.com/budoweb/docs/revista_rtes_marciales_cinturon_n_e1ab0919b829ed2/115?e=1589527/11164957
- Xinyiba, S. (2016, julio). *Hu zhengsheng interview: Emptiness of self in kung fu*. [Archivo de Video]. Descargado de <https://www.youtube.com/watch?v=dPDvcxDNY2Q>
- Xinyiba, S. (2019, junio). *Shaolin kung fu theory - the 6 harmonies principle explained*. [Archivo de Video]. Descargado de <https://www.youtube.com/watch?v=XVYxpJYPV0o>
- Xinyiba, S. (2020a, marzo). *Shaolin kung fu - why we practice forms*. [Archivo de Video]. Descargado de <https://www.youtube.com/watch?v=hrkoggeFqbk>
- Xinyiba, S. (2020b, marzo). *Shaolin xinyiba - master hu teaching movement principles (subtitled)*. [Archivo de Video]. Descargado de

<https://www.youtube.com/watch?v=V73fu2ujQ1Q>

Ying, L. F., & Chiat, L. F. (2012). Chinese science in piano pedagogy: evaluating the chronicles of piano playing technique with taichi. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *46*, 3102–3106.

Ying, L. F., & Chiat, L. F. (2013). Tai chi qi flow in the kinematic process of piano playing: An application of chinese science. *World Applied Sciences Journal*, *21*(1), 98–104.

Zhongwen, F. (1999). *Mastering yang style taijiquan*. North Atlantic Books.