



SONG

El arte de relajarse correctamente y de permanecer relajado en todo momento bajo cualquier circunstancia

En el taoísmo, existe una variedad de artes que todo discípulo debe adquirir antes de estar preparado para avanzar hacia niveles más altos dentro de la cultivación del Tao.

Estas artes incluyen la transformación del cuerpo y de la mente, de un estado rígido e inflexible a uno más abierto, flexible, relajado, ágil, unido, claro, tranquilo que proporcionan paz interior.

Una vez que este arte ha sido completamente integrado, el discípulo progresa de un estado artificial, forzado, a un estado más natural del ser.

El arte fundamental en el que se apoya cualquier progreso, es nada menos que la relajación.

Aún cuando el discípulo cultive las artes terapéuticas para mejorar la salud y la vitalidad, las artes marciales internas para la autodefensa y el control o bien las artes espirituales para favorecer el desarrollo interno y la trascendencia, la relajación es el arte esencial de base; sin embargo, la verdadera relajación abarca mucho más de lo que un discípulo principiante o de nivel intermedio, pudiera reconocer normalmente.

El arte de relajarse correctamente y de permanecer relajado en todo momento bajo cualquier circunstancia, es un verdadero arte que solo se puede obtener a través del esfuerzo constante durante un periodo de tiempo;

restablecer este estado natural, esta forma de ser natural, significa lograr un tipo de kun-fu (excelente práctica) que muy poca gente posee.

En las escuelas donde se practican estas artes, los maestros piden constantemente a sus alumnos que se relajen o les repiten SONG, y en todos los monasterios se dice SONG.

SONG es la palabra que los discípulos escucharán más a menudo y en aquellas escuelas donde los maestros habitualmente dicen muy poco, ésta es la única palabra que se escucha, «cálmate y relájate».

SONG se puede traducir simplemente como relajarse, soltarse y aunque es una traducción adecuada, no comunica ni da a entender un significado muy preciso como para lograr un kun-fu; sería ilustrativo señalar lo que SONG no es.

No es un estado donde la persona se encuentra literalmente o excesivamente suave, blanda, suelta. En principio la suavidad implica solidez.

En la práctica, estas dos cualidades deben ser desarrolladas y prácticamente demostradas, especialmente en los movimientos.

Al principio muchos discípulos malinterpretan los conceptos de suavidad, de blandura, y como consecuencia, aplican mal éste principio en el entrenamiento interno y permanecen demasiado suaves o blandos.

Cuando la suavidad o la blandura son llevadas al extremo, el practicante se pone flácido, casi como si su cuerpo colgara de un hilo que se puede romper en cualquier momento.

Aunque ser demasiado suave o laxo puede de hecho procurar algunos beneficios como sentirse más sueltos, este tipo de relajación, es a lo más, temporal y no llevará a una verdadera y durable relajación.

Es igual de importante cultivar la suavidad junto con la solidez.

No se malinterprete tampoco el significado de solidez, así como la suavidad, la solidez es tomada literalmente.

Cuando este principio es aplicado de manera errónea, durante la práctica, se producen tensiones, el practicante debe de guiar siempre la cantidad adecuada de suavidad y de solidez para reflejar el equilibrio y la energía inherentes entre el yin y el yang.

Cuando alguna de éstas dos fuerzas es llevada al extremo, quitará al cuerpo su integridad energética y su SONG.

El error más común de los principiantes al practicar la relajación, es de ser demasiado laxos o flácidos. Esto se puede reconocer sobre todo en la práctica de QI GONG y de TAI QI QUAN, donde el discípulo practica alternativamente con una expresión ausente o vacía y se mueve a lo largo de las posturas solamente moviendo apenas los brazos.

El error de los alumnos más avanzados es el de ser demasiado suaves o demasiado rígidos. Esto se puede ver en los movimientos que no están ni enraizados firmemente en el suelo, ni la mente y el cuerpo están conectados correctamente, armoniosamente, tanto en el interior como en el exterior; además SONG no es un estado temporal que encendemos durante la práctica y que apagamos una vez terminada la práctica, aún cuando es mejor permanecer relajados correctamente durante la práctica, cualquier falta de constancia en el trabajo, de lograr SONG, impedirá obtener una vida estable y equilibrada.

Para los discípulos de la cultivación interna, el reto y el gran esfuerzo, es el de quedarse tranquilos y relajados en todo momento.

Cuando SONG es aplicado correctamente en la práctica interna, implica:

1. La habilidad de permanecer lúcido en el interior y exteriormente.
2. Mantener una postura adecuada, que permite una mayor circulación de energía.
3. Desarrollar la verdadera fuerza interna.
4. Aplicar esta fuerza interna de manera apropiada.
5. Disminuir las obsesiones, los deseos y el apego.
6. Tener una agilidad y una suavidad natural durante el movimiento.
7. Estar tranquilo y con paz interior en todo momento, incluso durante el sueño.

En lo que respecta a éste último punto, cuando SONG ha sido aplicado correctamente en paralelo con una vida equilibrada y ecuaníme, sólo unas cuantas horas de sueño, en un estado de lucidez y de claridad, son necesarias para que el cuerpo se recupere y se recargue de energía. Una de las características más importantes de SONG es la lucidez, la conciencia.

Tener SONG es tener una lucidez completa de nuestro mundo interno y externo, esto nace de nuestro estado mental y espiritual que es a la vez alerta y profundo.

Aunque la relajación física es un buen punto de partida para la práctica de SONG, tomada de manera independiente no es suficiente para permitir un verdadero desarrollo más allá de la conciencia física; esto implica que practicar SONG debe también incluir la

cultivación del corazón y de la mente, al igual que la del cuerpo.

Cuando el corazón y la mente han sido penetrados por SONG, se logra una claridad como la de un lago transparente y se refleja aún más allá en un espíritu tranquilo y luminoso.

Es igual de importante cultivar la suavidad junto con la solidez

Todos aquellos practicantes de las artes curativas (terapéuticas), de las artes marciales internas y sobre todo de las artes espirituales, tienen un alto grado de conciencia y de lucidez en común, que los distingue de los otros practicantes ordinarios.

Uno de mis maestros, logró un grado tan evolucionado de SONG, que su cuerpo parecía carecer de huesos, su simple lucidez y elevada conciencia, le permitían ver a los espíritus y ver el interior del cuerpo de la gente cuando él lo quería. En este nivel de SONG, uno es más capaz de penetrar en las dimensiones más sutiles de la existencia.

Aquellos alumnos que tengan una afinidad de proseguir en el TAO, deben restablecer la cualidad natural de la tranquilidad, que es otro atributo de SONG.

La tranquilidad, la calma, son también estados de la mente y del espíritu que se cultiva al practicar el TAO, al practicar la vida y a desarrollar la verdadera comprensión profunda del por qué es necesario permanecer tranquilos.

Para asegurarse que las tensiones y las distracciones de la vida mundana y del cambio a menudo difícil y lleno de retos de la vida espiritual, no influyan negativamente en el progreso del discípulo, la tranquilidad debe ser lograda como una de las bases fundamentales de la cultivación.

El éxito de la cultivación depende de esto. Una vez lograda la tranquilidad, asegura la estabilidad de todos los aspectos de la vida cotidiana y espiritual del discípulo.

Para la mayoría de la gente, SONG es importante por los beneficios físicos y mentales del bienestar que provoca la práctica, sea a través del QI GONG, del TAI QI QUAN, de la meditación de pie o sentado.

La relajación profunda permite a la energía y a la sangre circular libre y eficazmente por todo el cuerpo y el sistema de los meridianos. De ésta manera, se nutren los músculos, los tendones, los huesos y los órganos.

La relajación profunda también regula la respiración, que a su vez aumenta el flujo de la sangre y las sustancias nutritivas a los órganos y a los tejidos.

Además, cada vez que regulamos las respiraciones, desechamos las toxinas del cuerpo, de manera más eficaz. Uno de los efectos benéficos para restituir la salud física del cuerpo es en la forma como ejerce un impacto positivo sobre la salud mental y emocional de la gente.

Restituir el bienestar del cuerpo, no equilibrará automáticamente la salud mental de la persona, pero puede provocar una influencia positiva en su actitud y visión del mundo, cualquiera que se haya recuperado de una enfermedad grave, podrá confirmarlo.

El trabajo de SONG es simplemente el de restablecer las cualidades que antiguamente eran originales del ser humano

Sin embargo, únicamente gracias a SONG, las enfermedades se pueden curar, muchas más pueden ser prevenidas, y se puede lograr la longevidad.

Para muchos discípulos y personas en general, la práctica de SONG parece ser un trabajo difícil; quizás lo sea al principio, pero con una perspectiva desarrollada no es nada nuevo.

El trabajo de SONG es simplemente el de restablecer las cualidades que antiguamente eran originales del ser humano; después de todo, cuando niños, ya poseíamos muchos de los atributos asociados con SONG.

Entonces, ¿cómo podemos empezar a restablecer SONG?, es muy sencillo. Sólo, hazlo.

Gracias, buena suerte! ☐

Oskar Salazar