

Pensando la idea de Kuá

胯

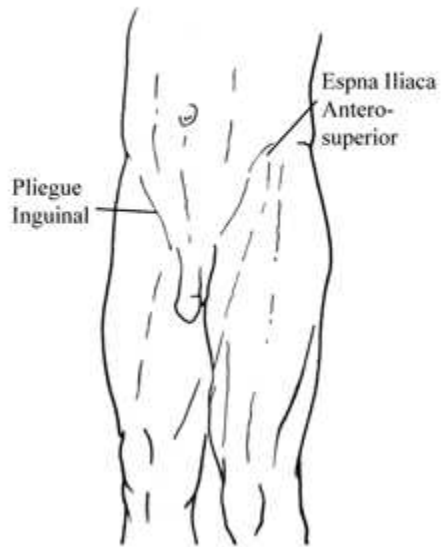
Por David Amador

Al traducir de un idioma a otro nos encontramos con ciertos problemas que limitan la interpretación, ya que, existen palabras o conceptos que no tienen una traducción literal. La complicación para encontrar una traducción correcta de este tipo de conceptos generalmente se resuelve con el uso de una idea limitada a cierto contexto o usando un término que se asemeja a la idea principal. Esta dificultad es más evidente cuando se trata de traducir ideas de idiomas que son tan diferentes del nuestro como el Chino; desafortunadamente, para los practicantes hispano-parlantes de disciplinas como el Taijiquan y el Qigong es cosa de todos los días.

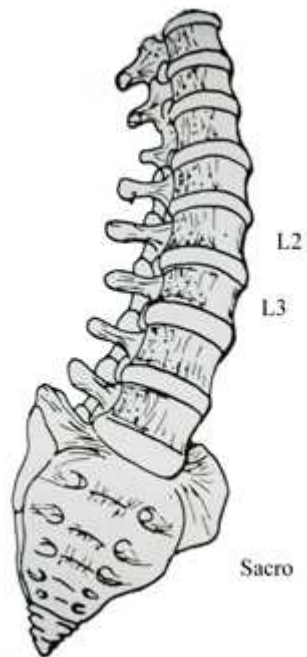
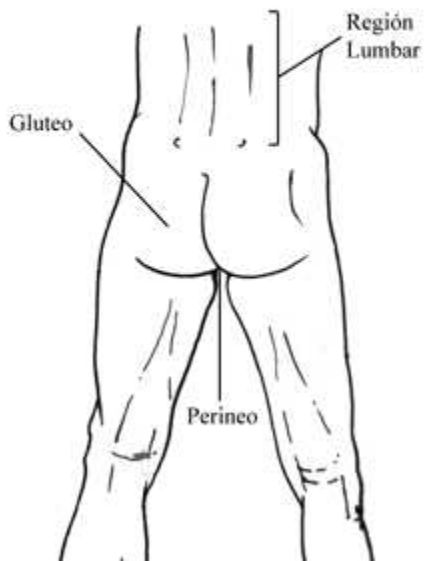
Muchas veces para un ideograma que en chino expresa una idea completa, en español se necesitan varios párrafos para acercarse lejanamente al significado de esta idea. Si tomamos en consideración esta realidad, trataremos de explicar el concepto de “Kuá”, ya que, comprender el cómo y el porqué de esta idea, permitirán, en mi opinión, un estudio más profundo del Taijiquan y el Qigong.

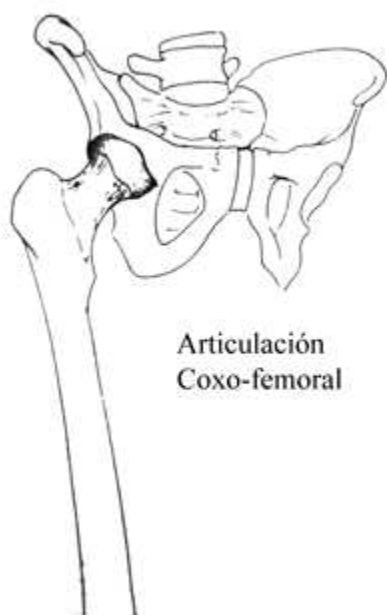
La traducción más común del vocablo chino Kuá es simplemente cadera; pero como cualquiera que se haya acercado seriamente a la práctica del Taijiquan o el Qigong puede atestiguar, esta traducción no abarca la complejidad ni la profundidad con la que los maestros chinos se refieren a esta región. Físicamente, el Kuá es difícil de definir, pero es relativamente fácil observar cuando alguien usa correctamente esta región. Quizás sería más correcto decir que esa persona usa esta región con habilidad; debido a que como muchas otras cosas en el Taijiquan o el Qigong es algo que tiene que ajustarse constantemente para cumplir con las exigencias energéticas de cada momento. Entonces, para poder llegar a la definición del Kuá será necesario primero enumerar las regiones anatómicas que están relacionadas con esta idea.

Vista Frontal

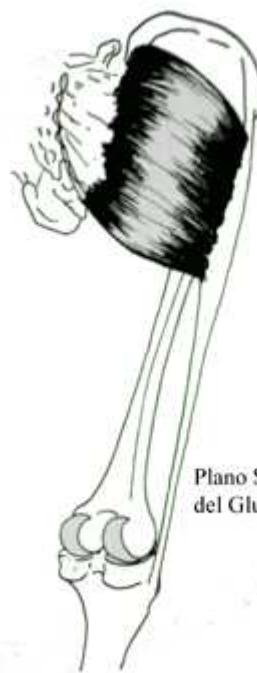


Vista posterior

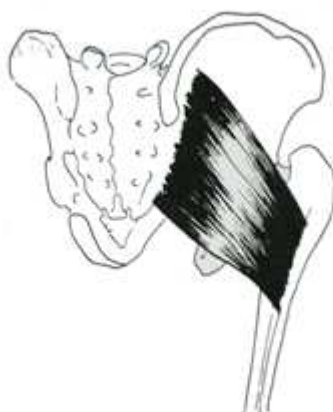




Articulación
Coxo-femoral



Plano Superficial
del Gluteo Mayor



Plano profundo del
Gluteo mayor

Es importante tomar en cuenta que en esta región, como en todo el cuerpo, sus componentes están interrelacionados; por lo tanto, a pesar de describir y visualizar la región por sus elementos (para hacer más fácil su descripción), en la práctica no debemos desligar uno del otro. Todos trabajan al unísono aunque tengan funciones diferentes.

Pero, por muy difícil que resulte definir esta región, cuando observamos críticamente podemos identificar fácilmente si alguien está o no usando hábilmente el Kuá. Digamos que si un practicante de Taijiquan o Qigong se “sienta” en el Kuá con el peso de su cuerpo claramente sobre una pierna; si esta persona forma claramente un doblez en el área del pliegue inguinal en la ropa que trae puesta, sin “sacar” las nalgas; entonces, está bien sentado o acomodado en el Kuá. De hecho, la habilidad de “sentarse” correctamente en el Kuá depende del trabajo simultáneo pero opuesto de los dos Kuá. Por ejemplo, si alguien está sentado en el Kuá derecho, entonces su Kuá izquierdo debe abrirse para permitir que la rodilla se alinee con la dirección en la que los dedos del pie apuntan. Como la capacidad de movimiento de las rodillas está limitada por su propia estructura⁽¹⁾, mantener las rodillas y las puntas de sus respectivos pies alineadas reducen la posibilidad de lesiones.



Vista lateral-posterior, bien



Vista lateral - Sacando las nalgas



Vista lareral-frontal, bien



Vista forntal, bien



Vista lateral, bien



Vista lateral - Sacando las nalgas

Por otra parte, sentarse hábilmente en el Kuá permite que el peso del cuerpo descansa directamente sobre el centro de la planta del pie y evita que la rodilla sobrepase la línea de los dedos del pie; de esta manera, el peso se coloca claramente sobre un pie pero no se pierde la noción del centro del cuerpo. Así, una pierna sostiene el peso del cuerpo y la otra puede estar libre o casi libre y, por lo tanto, móvil. En los clásicos de Taijiquan, esta idea generalmente se traduce como: evitar la condición de estar “doblemente pesado”(2).



Las dos rodillas bien



Rodilla trasera desalineada



Rodilla trasera desalineada, vista posterior



Rodilla delantera sobrepasando el pie



Rodilla trasera alineada, vista posterior



Rodilla bien, vista frontal

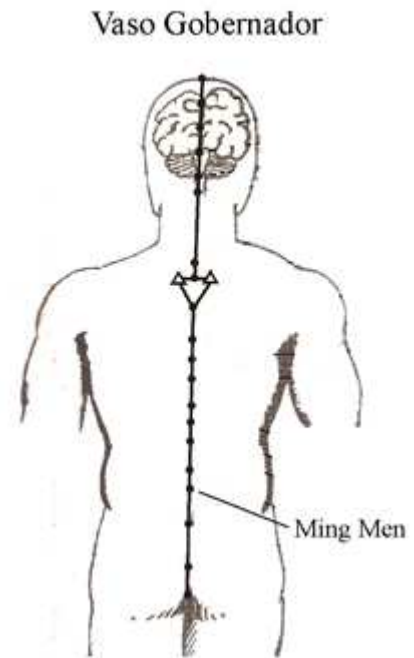


Rodilla bien, vista lateral



Rodilla trasera desalineada

Por otra parte, la posición necesaria para que el sacro apunte hacia abajo requiere que la espina dorsal, en su región lumbar, se alinee verticalmente. Según la teoría de la Medicina Tradicional China, en esta región, concretamente entre L2 y L3, se encuentra la cavidad del *Ming Men* (La Puerta de la Vida) y si esta cavidad se encuentra “cerrada”, entonces se dificulta el flujo de energía (Qi) por el meridiano de energía *Du Mai* (Vaso Gobernador), el cual corre por la línea media del dorso del cuerpo. De esta forma, encontramos que si la energía no corre libremente por esta región es casi imposible transmitir la energía que se genera en las piernas hacia la espina dorsal y mucho menos hacia los brazos; impedimento que da como resultado que en lugar de movilizar energía se tenga que compensar con fuerza bruta. Si se parte de la idea de que, tanto el Taijiquan como el Qigong buscan hacer más eficiente el movimiento de energía, entonces, hacer uso de la fuerza bruta nos aleja de ese objetivo. Pero “abrir” la Puerta de la Vida no sólo nos permite movilizar energía, sino que también permite que la cintura escapular gire libremente sin afectar la posición de la cadera (cintura pélvica)(3). Si logramos independizar el movimiento de estas dos regiones de la cintura, entonces el cuerpo puede girar sin perder su base.



Para complicar un poco más el asunto, nos encontramos con que varios maestros perciben de formas diferentes la región del Kuá; por ejemplo, el Dr. Yang, Jwing Ming en sus múltiples publicaciones(4), resalta el valor de la cadera como punto en el que se conectan las energías procedentes de las piernas y las energías del torso, pero no entra en descripciones centradas en cómo mover la cadera, tampoco se complica con explicaciones anatómicas muy detalladas. Otros maestros, en cambio, toman las reglas quinesiológicas anatómicas como base para todas sus explicaciones, como en el caso del maestro James Wing Woo quien, a lo largo de su carrera como artista marcial, ha llegado a formular una teoría de cómo debe mover el cuerpo en cada una de sus partes para hacer más eficiente el uso de la cintura pélvica. Por otra parte, en una de las visiones más interesantes que he encontrado acerca de la región del Kuá, el maestro Sam Masich hace referencia a la trayectoria que la cadera describe cuando se mueve correctamente. De esta forma Masich describe al Kuá no como una entidad física sino como un patrón de movimiento.

Recapitulando, sentarse hábilmente en el Kuá nos permite identificar en qué pierna descansa el peso sin perder el balance(5), nos permite alinear las rodillas para evitar lesiones, también nos permite transmitir libremente energía por la espina dorsal y además nos permite girar libremente la cintura. Entonces, entender la idea del Kuá y buscar la forma de usar hábilmente el Kuá, debería ser uno de los objetivos principales para alguien que busca ahondar en la práctica del Taijiquan o del Qigong, sin importar el estilo, el enfoque o la preferencia con la que practique.

Otro conflicto común que surge cuando alguien no sabe cómo sentarse correctamente en el Kuá, es la incapacidad de relajar el área de las ingles. Peor aún, cuando un practicante de Taijiquan o de Qigong no sabe cómo relajar el área de las ingles, generalmente también sujeta

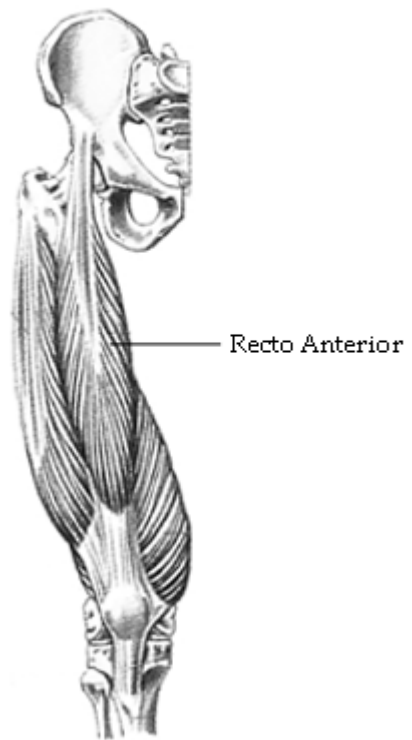
sus rodillas a un estrés innecesario. Toda esta tensión hace que el practicante irremediamente tenga que hacer uso de la fuerza bruta para “sostener” su postura; alejándolo reiteradamente de la práctica correcta y de los principios de suavidad y relajación necesarios para la práctica de estas disciplinas.

Anteriormente, hemos mencionado que si alineamos el sacro verticalmente la cadera puede descansar suavemente en la base que forman las piernas, pero las piernas también deben “poner lo suyo” para que esta relación permanezca relajada. La parte superior de las piernas, los muslos, debe encargarse de sostener el peso del torso, pero a la vez, está a cargo de que el resto de la pierna permanezca alineada con la rodilla y con la punta del pie. Dos tareas que dan la impresión de ser opuestas; pareciera que les estamos pidiendo a los músculos que se relajen pero al mismo tiempo que trabajen; sobre todo en el área de las ingles, esta incongruencia genera una especie de “corto circuito” en la información que estamos enviando a las piernas. La forma en que vamos a eliminar esta contradicción muscular es, “pidiéndole” a otros músculos que se encarguen de una parte del trabajo.



Los músculos peroneos participan en los movimientos de eversión e inversión(6) de los pies cuando los pies están libres y el origen del movimiento es la pierna estática. Pero, cuando la planta del pie es el punto fijo, como cuando estamos de pie; estos músculos se encargan del movimiento lateral de los huesos de la pantorrilla, la tibia y el peroné. Si dejamos que estos músculos alineen las rodillas con las puntas de los pies, entonces los músculos grandes de los muslos, sólo tienen que soportar el peso del cuerpo en sentido vertical, particularmente el crural, el recto anterior y los isquiotibiales(7).

De forma que, si eliminamos la necesidad de mantener los músculos abductores del muslo abiertos, sustituyéndola por la acción de los músculos peroneos en la parte externa de la espinilla, podremos mantener las rodillas en su sitio sin la necesidad de enviar un doble mensaje a los cuádriceps y al área de las ingles. Todo lo anterior, repercutirá positivamente en la capacidad de relajar la región del Kuá para poder sentarnos sin tensión. Por otra parte, si procuramos que los músculos peroneos sean los encargados de la postura de las rodillas, tendremos como consecuencia que la bóveda del arco del pie obligadamente adopta una postura más natural que elimina la tendencia a caer de los arcos.



asociados, por medio de sus tendones, la elevación de la bóveda del pie. Por lo tanto, tendremos una mejor sustentación de la estructura de la planta del pie; mejorar la sustentación, a su vez, incrementa la conexión energética con la cavidad *Youngquan* (Fuente Brotante) en el centro de la planta del pie. Un aumento en la energía que sube desde la planta de los pies, hacia una estructura mejor alineada en las rodillas y con más relajación en las ingles es justamente lo que podríamos describir como una base sólida.

Una base sólida que sustenta una cadera que por cuenta propia permanece relajada y móvil, permite que la idea de Kuá enlace las estructuras de la parte superior del cuerpo con las de la parte inferior de forma armónica, libre y alineada. Lo que repercute directamente en la eficiencia y relajación de las demás estructuras del cuerpo.

Es probable que al encontrarnos por primera vez con la idea de Kuá resulte un concepto complicado y, de hecho, no resulta una tarea fácil, pero, si exploramos esta habilidad en cada un a de sus partes, es más probable encaminarse hacia una mejor práctica del Taijiquan o del Qigong. Para resolver esta problemática, quizá sea necesario dividir la labor de sentarse en el Kuá por etapas; donde en la primera de ellas estudiaremos la posición de sacro con respecto al resto de la espina dorsal, una vez que se tenga dominio sobre el sacro, continuaremos con la relajación del área de las ingles, por último, integraremos la acción de los músculos peroneos para mantener las piernas en su sitio. La paciencia y el empeño necesarios para desarrollar esta habilidad no es mucho mayor que el necesario para la ejecución de las rutinas en solitario, lo que permite que cualquier practicante, sin importar su nivel de entrenamiento o experiencia, experimente y enriquezca, en términos energéticos y estructurales, su práctica.

Desde el punto de vista marcial, tener más conciencia del área del Kuá, permite una estructura más suave pero a la vez más poderosa y, desde una perspectiva enfocada en la energía, trae como resultado un flujo más eficiente de Qi. De forma que nuestro Taijiquan o Qigong podrán tener un mejor flujo energético y a la vez incrementaremos la coherencia estructural entre la parte baja del cuerpo y la parte alta.

(1) Se debe recordar que la estructura de la rodilla sólo permite movimientos de flexión-extensión y está limitada en la rotación debido a los meniscos y ligamentos.

(2) “La calidad de estar doblemente pesado es un error, por que es estar completamente lleno, que no es igual a hundir” (Douglas Wile, p. 76). *Lost T'ai chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*. Traducción libre por David Amador.

(3) La cintura pélvica, que comúnmente se conoce como cadera es en realidad la fusión de varios huesos (el sacro, los iliacos y los púbicos). La cintura escapular está compuesta por los huesos de las escápulas (omóplatos), las clavículas y el esternón.

(4) *Tai chi chuan, classical Yang Style, Shaolin White Crane, Tai chi chuan with Martial Applications*, entre otros. YMMA Publication Center.

(5) Los clásicos de Taijiquan hacen referencia al concepto de “Equilibrio central” en lugar de balance, donde se enfatizan las estructuras del cuerpo y de la energía, más que en el equilibrio físico.

(6) La eversión y la inversión son combinación de tres movimientos: La eversión combina, abducción, pronación y flexión dorsal; la inversión combina aducción, supinación y flexión plantar.

(7) Los isquiotibiales: Se denomina como isquiotibiales a tres músculos, el semimembranoso, el semitendinoso y el bíceps largo.