

## **El qigong en la sociedad de la comunicación: valores educativos de la práctica de Zhan Zhuang desde la perspectiva de la salud en la sociedad de masas**

GABRIEL JARABA. Doctor en Comunicación. Universidad Autónoma de Barcelona. Gabinete de Comunicación y Educación de la UAB. Cátedra Internacional UNESCO de Alfabetización Mediática y Diálogo Intercultural. Practicante de qigong formado como monitor en el Instituto Qigong de Barcelona

### **Resumen:**

La sociedad actual, una "sociedad de la información", se caracteriza por la sobreabundancia de información proporcionada por la evolución de internet, el desarrollo de los llamados social media y la popularización de dispositivos móviles. De este modo, la información relevante y las relaciones significativas quedan oscurecidas por un "ruido comunicacional" que entorpece una comunicación auténtica. Además de un uso crítico y juicioso de los medios, la presente situación requiere que las personas se reconcilien con el silencio para recuperar los valores de la autonomía personal, la intimidad y la sensibilidad a la escucha de los otros. La práctica de qigong puede favorecer este proceso educativo, y aquí vamos a describir el modo como el ejercicio llamado Zhan Zhuang resulta ser un medio hábil para la práctica del autodomínio en la quietud y la armonización de la sensibilidad tanto hacia lo interno como lo externo.

Palabras clave:

Qigong, Zhang Zhuan, salud pública, sociedad de la comunicación

### **Abstract: Qigong in the communication society: educational values of the practice of Zhan Zhuang from the approach of health in mass society**

Today's society, "information society", is characterized by the overabundance of information provided by the evolution of the internet, the development of the so called "social media" and the large spreading of the mobile devices. Thus, relevant information and significant relations are obscured by a "communicational noise" who obstructs a true communication. The present situation demands not only a wise and critical use of media but coming to terms with values as personal autonomy, intimacy and sensitiveness towards other's listening. The qigong practice could help in this educational process,

and henceforth Zhan Zhuang exercise is described here as a valid tool for the practice of self mastery in stillness and alignment of sensitivity either in inner as outer sense.

Key words: Zhang Zhuan, public health, communication society

## **1. Sociedad de la comunicación y salud pública: algunos efectos de las determinaciones sociotécnicas**

El qigong puede ser un elemento favorecedor de una vida saludable no sólo por razones higiénicas, deportivas, fisiológicas o médicas y la consideración positiva que la investigación que se realiza de él a partir de estas disciplinas. Puede serlo también desde un punto de vista de la sociología de la comunicación y de la psicología social. Y muy especialmente desde la perspectiva multidisciplinar de la comunicación y la educación, que la UNESCO está poniendo en el primer plano de sus objetivos institucionales. Los interrogantes y retos que plantea la sociedad de la comunicación en muchos aspectos de la vida social y las relaciones personales ponen aún más de relieve la relevancia del qigong desde el punto de vista de la salud pública.

La actual sociedad de la comunicación presenta unas características que están comenzando a alarmar a padres y educadores, a causa de la aceleración en las formas de consumo cultural; la dispersión y fragmentación de la atención no sólo en el estudio sino en la vida diaria; la sobreabundancia de estímulos, imágenes y sonidos que sobrevienen por multitud de vías comunicacionales; la agitación subyacente en actitudes personales muy diversas; el "ruido" comunicacional que obstaculiza la correcta comprensión de lo que es relevante; el tiempo y cuidado excesivo que se presta al uso de dispositivos digitales móviles que se detrae de las posibilidades de esparcimiento físico o psicofísico; la extrema rapidez en las formas de consumo cultural y sucesión de modas y centros de interés; en suma, una serie de circunstancias sociotécnicas que parecen afectar a ciertas cualidades humanas que hasta el momento se han considerado necesarias no sólo para llevar a cabo tareas que requieren diversos grados de atención y concentración sino para unas relaciones interpersonales y sociales significativas y gratificantes, y sobre todo, para que pueda hablarse de un estado de salud integral del ser humano basado en una

progresiva integración psicofísica como requisito para su autorrealización.

Ya en los años 60 del siglo XX, el psicólogo Abraham Maslow (MASLOW 1973), destacada figura de la corriente humanista y uno de los pioneros de la psicología transpersonal, postuló la integración psicofísica como un signo del estado de salud holístico del ser humano en sentido positivo. Y el qigong resulta ser precisamente una disciplina somatopsíquica –como muy acertadamente la califica Núria Leonelli en su primera obra divulgativa (LEONELLI 2006)— cuyo propósito tiende a esa integración entre los distintos procesos y actividades propias del ser humano. De entre sus prácticas, la conocida como Zhan Zhuang –que podría ser llamada “estar quieto como un poste” o “el pilar inmóvil”—es una de las que son consideradas como fundamentales para esa integración psicofísica. La práctica de la inmovilidad incondicional, en cuyo seno se dan procesos internos tanto físicos como mentales que tienden a reforzar la unidad psicofísica, llama la atención como contraste con los estados de agitación y dispersión que se observan, tanto a nivel individual como grupal y social, en el actual momento de la sociedad de la comunicación.

Trataremos pues de establecer un diálogo entre una y otra realidad, para ver cómo Zhan Zhuang resulta reveladora respecto a ciertas necesidades personales y sociales que se están dando en nuestra sociedad, a causa de ese contraste, y cómo su práctica nos ilustra sobre la posibilidad de orientar la promoción del qigong para la salud en uno de los terrenos en que resulta más necesario: la integración psicofísica en medio del “ruido” comunicacional y la recuperación de ciertas virtudes que la cultura clásica de occidente siempre ha considerado capitales y que ahora, esta herencia del patrimonio de la cultura taoísta y budhista, viene a devolvernos la posibilidad de recuperarlas, no en un pasado idealizado o en un futuro imaginado sino en el ahora y aquí social e histórico: la sociedad de la información y de la comunicación.

## **2. De la “sociedad de la información” a la “autocomunicación de masas”**

El concepto “sociedad de la información” surge en 1978, cuando se publicó el informe *L'informatisation de la société*, redactado por los franceses Simon Nora y Alain Minc (NORA y MINC 1978), en un momento que los informes oficiales sobre el futuro de la influencia de

la información se acumulaban en los grandes países industriales. La investigación sociológica de los temas suscitados por las telecomunicaciones se convertía en el centro de la preocupación social, inclinada cada vez más a interpretar la "sociedad postindustrial" teorizada por Daniel Bell (BELL 2006) en clave de la interacción entre cibernética, economía, medios de comunicación y cultura. A medida que se desarrollaban las nuevas tecnologías de la información y la comunicación se fueron operando progresivos desplazamientos: desde una significación centrada sobre todo en los medios de comunicación, la comunicación ha devenido una perspectiva e incluso una definición totalizadoras, de modo que a menudo se ha convertido en un punto de intersección, cuando no de convergencia, de diversas disciplinas.

Se pasó de hablar de una "economía informativa" a una "sociedad red", teorizada por el sociólogo español Manuel Castells (CASTELLS 1997) a partir de la extensión global de internet y su papel determinante de los flujos informacionales y las relaciones económicas. Castells propuso posteriormente la existencia de "una autocomunicación de masas" (CASTELLS 2009) en la base de las relaciones entre comunicación y poder, en la que el ciudadano individual adquiere un protagonismo activo que hasta el momento no le habían concedido los medios de comunicación de masas al uso.

Esa comunicación totalizadora discurre de la televisión globalizada a la red de redes, cuando internet da origen a un buen número de plataformas comunicativas que están cambiando muchos modos de comportamiento cotidiano –el uso de la telefonía móvil, por ejemplo– introduciendo nuevas formas de consumo de bienes culturales audiovisuales –la nueva edad de oro de las series de televisión en sustitución del gran cine espectacular de Hollywood– e influyendo en las relaciones humanas, con las redes sociales de internet como nuevas formas de sociabilidad pero también de marketing e incluso de construcción de la "marca personal".

La llamada "globalización", que es en realidad la extensión de la economía de los países líderes y de los emergentes, se produce en torno al concepto de sociedad red y a las formas culturales propiciadas por las nuevas tecnologías. La implantación hegemónica de una cultura en un campo globalizado no es nada nuevo en este momento: el cine de Hollywood primero y la música pop rock, con sus elementos asociados en la moda, la estética, las costumbres y los

valores culturales y sociales, ya fue desde finales de los años 50 del siglo XX un ejemplo de ello. Ahora, en cambio, parece haberse cumplido la sentencia pronunciada en 1964 por Marshall McLuhan: "El medio es el mensaje" (MCLUHAN 1964). Ahora ya no son los Beatles, los Rolling Stones, Elvis Presley, Frank Sinatra o Gary Cooper los puntos de referencia de una cultura en proceso de globalización; ahora son los propios medios tecnológicos a través de los cuales esa globalización se transmite los protagonistas, con todas las implicaciones sociotécnicas que llevan asociadas. En la sociedad de la comunicación es más protagonista el último modelo de iPhone que los músicos populares a los que el mismo aparato vehicula.

Cobra ahora nueva importancia otro planteamiento propio de la mitad de los años 60: la polémica entre "apocalípticos e integrados" (ECO 1965) planteada por el recientemente fallecido Umberto Eco, aludiendo al debate entre los entusiastas de la cultura de masas propiciada por la comunicación y los detractores de las nuevas formas tecnoculturales, que auguraban una desaparición progresiva de las humanidades a manos del entretenimiento.

### **3. La promoción de la salud como tarea educativa en la sociedad de la comunicación**

Los cambios que experimentan nuestras sociedades inducen a menudo a cierta confusión cuando no a una verdadera inquietud respecto a los futuros posibles. Se reclama a los profesionales de la comunicación, a los educadores y a los padres que sepan poner los medios adecuados para evitar que la fascinación por los dispositivos digitales y sus productos comunicacionales se apropie totalmente del espacio de la atención de los niños, los adolescentes y los jóvenes. Es el temor a la omnipresencia de "las pantallas", que causa actualmente espanto del mismo modo que dos o tres décadas lo hacía la "todopoderosa televisión". Sin embargo, hoy la televisión es un medio que cada vez atrae menos a los jóvenes, por lo menos en sus formatos tradicionales, y que a pesar del éxito de géneros como las series de fantasía o misterio trata desesperadamente de hallar el modo de sobrevivir en un escenario altamente cambiante: en Estados Unidos, las audiencias del visionado de vídeos en You Tube han superado a las audiencias de la televisión convencional.

Un reciente informe del Instituto Reuters para el Estudio del Periodismo, titulado "¿Qué está pasando con las noticias de la tele-

visión?”<sup>1</sup> establece algo que los observadores perciben desde hace tiempo: la televisión está dejando de ser un centro de atención juvenil. Mucho deberán cambiar los productos televisivos y el modo en que se ofrecen para su consumo si la televisión tradicional no quiere envejecer rápidamente en medio de nuevas formas de comunicación digital o “autocomunicación de masas”. El mencionado informe establece que en países como Reino Unido o Estados Unidos, la audiencia de la televisión está decreciendo a razón de entre un 3 y un 4 por ciento cada año desde 2012. La tan temida televisión pasa rápidamente de moda entre los jóvenes.

Algunas de estas transformaciones inciden en la salud de nuestros conciudadanos. Es necesario por tanto recordar la definición que hace de la salud la Organización Mundial de la Salud, la autoridad directiva y coordinadora en asuntos de sanidad internacional en el sistema de las Naciones Unidas. Esa definición es la siguiente y está presente en los principios de la constitución de la OMS<sup>2</sup>.

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Ese abordaje holístico y sistemático de la salud nos interesa especialmente, así como los siguientes principios constitutivos de la OMS:

“El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social”.

“La extensión a todos los pueblos de los beneficios de los conocimientos médicos, psicológicos y afines es esencial para alcanzar el más alto grado de salud”.

---

<sup>1</sup> *What is happening to television news?*. Reuters Institute for the study of journalism. <http://digitalnewsreport.org/publications/2016/what-is-happening-to-television-news/> Última consulta: 16.5.16

<sup>2</sup> Ver los principios de la constitución de la OMS en su website: <http://www.who.int/about/mission/es/> Última consulta: 16.5.16

“Una opinión pública bien informada y una cooperación activa por parte del público son de importancia capital para el mejoramiento de la salud del pueblo”.

Percibimos con claridad la necesidad de esa integralidad cuando hemos superado las lacras de la desnutrición, la mortalidad infantil, la morbilidad extendida entre la población, para darnos cuenta de que necesitamos de la salud en el terreno de lo psicofísico, y es aquí donde las proposiciones mencionadas de Maslow cobran nueva relevancia, como también lo hace las de otros pioneros como Carl Rogers o Roberto Assagioli. La salud como derecho fundamental del ser humano camina aquí de la mano de la información, la formación de la opinión pública y la cooperación activa por parte del público.

La promoción de qigong de la salud resulta especialmente relevante en esta perspectiva de la salud integral tal como la propone la OMS y ello debe llevarnos a considerar el papel del qigong como agente educativo en salud bajo esas consideraciones.

#### **4. La pertinencia del qigong en la sociedad de la comunicación: atención y autogestión frente a agitación y dispersión**

He aquí algunos efectos sociotécnicos de las transformaciones comuni-cacionales actuales:

- La sobreabundancia de información (llamada infoxicación) que produce un efecto de estrés en la recepción de los mensajes y los medios.
- La multiplicidad de dispositivos disponibles, que incrementa el efecto anterior.
- La dispersión de la atención entre diversos centros de interés.
- La rapidez en la transmisión de la información y la comunicación interpersonal, que confiere una velocidad a la experiencia humana que afecta a la concentración, la atención y el estado de la realización psicofísica en la vida cotidiana.
- La enorme oferta disponible de materiales audiovisuales que incrementan la polución sonora y visual no sólo en el ambiente social y ciudadano sino en la intimidad personal.

- La constante sollicitación comunicativa de agentes muy diversos: medios, publicidad, factores ambientales, pero también amigos, conocidos, interlocutores en las redes comunicacionales.
- La configuración del entretenimiento en esa clave de sobreabundancia, polución audiovisual, extrema rapidez, intromisión ajena en la intimidad, sometimiento a unos factores impuestos desde el exterior cuya gestión autónoma se hace cada vez más difícil.
- La inmersión de la persona en un medio sociotécnico cuya determinación en cuanto a la psicología de la percepción y el procesamiento autónomo de lo percibido escapan cada vez más a la voluntad personal.

Ante los modos de vida que la sociedad de la comunicación despliega ante nosotros, el qigong es una alternativa. Una sesión de qigong nos ofrece un modo de actuar distinto al de nuestras rutinas cotidianas, en el que se nos propone un juego en el que emplear nuestras capacidades funcionales y perceptivas de otro modo, pero atrayente y agradable.

La práctica del qigong no es aleatoria o meramente intuitiva sino que se ciñe a un método: regular el cuerpo, regular la respiración y regular la mente. La secuencia de este proceso redundará en la ampliación y el afinamiento de nuestras facultades cognitivas, lo que nos aporta más información y de mayor calidad referente a nuestro estado psicofísico y de nuestro entorno y condiciones de vida en general: vivimos nuestra vida más atentos, más despiertos y más motivados.

Atención y concentración: factores clave implicados en la descripción que hemos hecho más arriba de las circunstancias sociotécnicas, individuales y grupales, en las que se expresa la vida en la sociedad de la comunicación. Examinémoslas en el papel que desempeñan en el qigong.

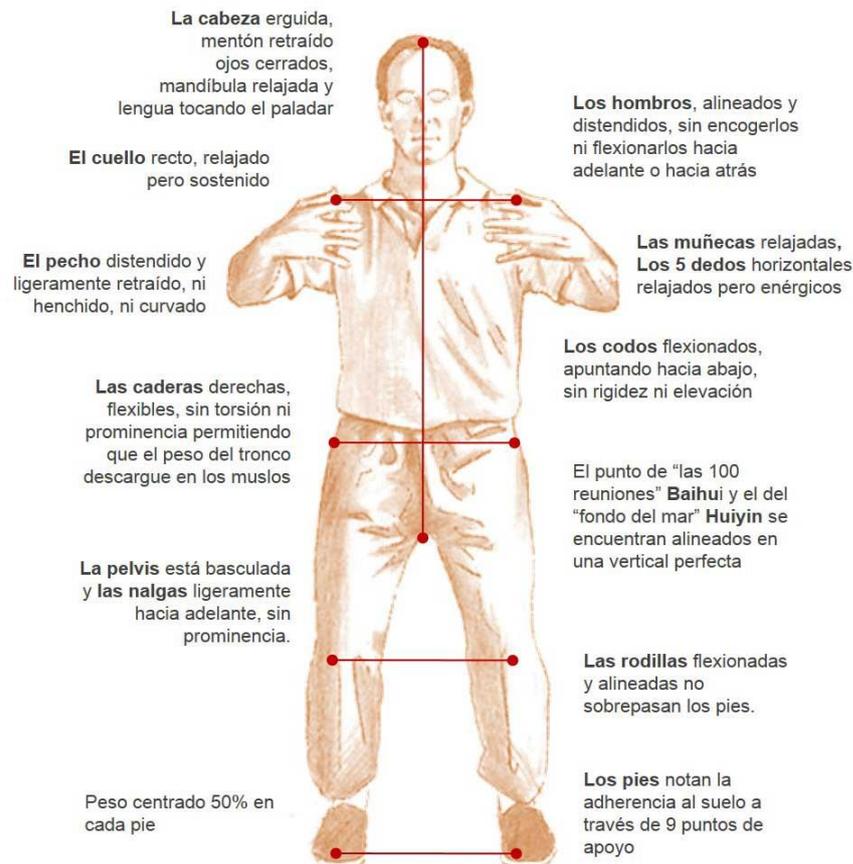
En el qigong empleamos dos tipos de atención. Una atención dirigida a un objeto determinado en un momento dado –una correcta postura, por ejemplo—o una atención sostenida y continuada en un proceso: como el flujo de la respiración asociado a un movimiento lento y gradual de una parte del cuerpo o su conjunto.

La atención precisa, continuada y fluida es una fuente de salud psicológica. El paso de la atención breve, dispersa o fragmentada a la atención sostenida y dinámica es un avance psicológico de gran magnitud, y la puerta de entrada a espacios de vivencia de la madurez humana. Mayor atención significa mayor eficiencia y mayor satisfacción de la experiencia, tanto en el ejercicio de las actividades externas y las relaciones como en la profundización en nuestra vida interior y en el modo como percibimos la vida y las cosas.

La atención, cuando es sostenida, conduce a la concentración, y hay relación directa entre la capacidad de concentración y la salud mental. La práctica del qigong nos abre la puerta a experimentar una concentración gradual y relajada que viene favorecida por la atención dinámica y la coordinación entre cuerpo, respiración y mente. Una y otra se retroalimentan mutuamente, suscitando procesos de percepción profunda

La concentración aporta autodominio y ejercicio de la voluntad, pero también puede favorecer la apertura a procesos de sanación de las emociones y las relaciones. Una mayor concentración implica un alto equilibrio emocional, con el consiguiente despliegue de posibilidades de transformación y cambio en la conducta y mejoramiento del propio bienestar, de las relaciones y la comunicación.

Atención y concentración abren paso a un aspecto que cobra especial importancia si consideramos las circunstancias de las personas mayores y la posibilidad de su deterioro cognitivo. El qigong proporciona una profundización creativa y alegre en la facultad de la memoria: aprendemos, practicamos y reproducimos secuencias de movimientos y módulos de ejercicios que nos permiten ejercitar nuestra creatividad construyendo una práctica cada vez más compleja y depurada, en la cual el conjunto de nuestro ser –cuerpo, mente, energía y espíritu-- se integra progresivamente en mayor profundidad. Con ello nos convertimos en in-divíduos: seres no divididos sino con personalidad integrada.



Posición para la práctica de Zhan Zuang y sus elementos posturales.  
Fuente: Instituto Qigong de Barcelona.

## 5. Estructura y actividad de la práctica de Zhan Zuang

Revisemos ahora sucintamente las características de Zhan Zuang, en su estructura y actividad. Veamos cómo la describe el Instituto Qigong de Barcelona<sup>3</sup>.

“Es una postura que refuerza la unidad psicofísica. El cuerpo está quieto e inmóvil, todo el movimiento sucede en el interior. Dicen los clásicos: “En la quietud está el movimiento, en el movimiento está la quietud”. La volición controla la conciencia que a la vez ejerce un control, primero sobre el cuerpo, luego sobre la respiración y luego sobre la mente, finalmente los tres se sincronizan y equilibran, alcanzando una inmensa sensación de paz interior, de calma, de serenidad, de clarividencia. La conciencia es el factor clave para la relajación pues es a través de

<sup>3</sup> <http://www.institutoqigong.com/sistemas-de-qigong/estaticos/zhan-zhuang/> Última consulta: 16.5.16

ella que el practicante identifica cualquier tensión y equivocación corporal y la corrige. La respiración es el vínculo funcional entre la quietud externa y el movimiento interno, entre el cuerpo y la mente, por esta razón la conciencia también se centra en la respiración y en su movimiento abdominal. El grupo de músculos diafragmáticos que se contrae y se distiende ejerce un suave masaje en la zona renal, estimulando a los riñones. Gracias a la respiración abdominal y a la conciencia el Jing almacenado en los riñones se convierte en Qi que pasa al Dantian Inferior. El practicante actúa como si fuera una batería, recarga Qi que queda almacenado y preparado para circular hacia cualquier parte del organismo”.

Lo que tenemos aquí es pues una práctica para la integración psicofísica basada en el autodomínio consciente ejercido sin fuerza ni tensión sino mediante una relajación progresiva de los músculos dinámicos y la reeducación de los músculos estáticos. Ello se produce mediante un ajuste permanente de la postura mediante la conciencia y la volición, el acento puesto en la respiración diafragmática y la profundización en la biomecánica dinámica del estado de bipedestación. Adquiere gran importancia la suscitación de procesos bioenergéticos propiciados por esa combinación entre ajuste postural, respiración y conciencia de la atención sostenida de manera relajada y persistente.

Una cita de Wang Xiangzhai (1865-1963)<sup>4</sup>, originador del arte marcial conocido como Yiquan, nos ilustra más extensamente sobre las características de esa “actividad inmóvil” peculiar:

“Se debe colocar todas las partes del cuerpo en un estado adecuado, mantener el cuerpo erguido, con el pensamiento libre de toda distracción, regulando la mente y la respiración, preservando los músculos de forma que la energía natural de las células pueda dirigirse desde el interior al exterior a través de todo el cuerpo. De esta forma, el practicante adiestra los músculos, los huesos y el sistema nervioso sin saberlo. Lo crucial es aquí concentrar la mente en percibir el delicado movimiento y la quietud en el interior del cuerpo. Cuando se alcanza esta habilidad, uno ciertamente comprende el efecto mágico de la técnica del pilar”.

---

<sup>4</sup> Citado en “Aproximación teórica al Zhan Zhuang (II)”, Pedro Martín. En Tai chi chuan, 6, pág. 55.

El viejo maestro alude aquí a la propiocepción, es decir, la capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y posición de las articulaciones. Y esta acción propioceptiva se da, en esta práctica, en el marco de la bipedestación, lo que podríamos llamar una "bipedestación rotunda y profunda" que expresa la característica fundacional de la evolución humana. La postura erguida es la culminación de un largo proceso evolutivo de la persona humana durante el que se han producido una serie de adaptaciones en nuestra estructura corporal que han tenido lugar a que estamos sometidos a la fuerza de la gravedad.

Y de trasfondo, el eje articulador del conjunto: el silencio interior propiciado por la conciencia propioceptiva sostenida y profundizada, la cualidad de la mente que propicia la aparición y superación de la paradoja "en la quietud está el movimiento, en el movimiento está la quietud". Ese silencio no es únicamente mental sino un silencio integral con potencial integrador. Ahora que se habla muy a menudo de "mindfulness" y también demasiado a menudo se la confunde con vacío mental debemos notar que en ese silencio interno el "vacío" está muy lleno. Lleno de esa actividad consciente que se instala en la quietud extrema en lo exterior y origina una extraordinaria actividad interna que no se expresa en movimiento o agitación sino que conduce a una progresiva profundización en esa "inmensa sensación de paz interior, de calma, de serenidad, de clarividencia".

Aparece así la radicalidad de la propuesta de Zhan Zuang frente al "ruido y la furia" de la agitación comunicacional, en un llamativo contraste que nos interpela y ejerce una intensa sugerencia respecto a las posibilidades educativas que esta práctica ofrece como remedio a los aspectos perjudiciales de las características psicosociales propias de las determinaciones sociotécnicas de nuestra sociedad actual.

## **6. Zhan Zuang como destilación quintaesencial de las virtudes del qigong ante los retos de la infoxicación, la rapidez y el ruido**

A partir de esta exposición, obligadamente sucinta, podemos ver desplegados los elementos que consideramos pertinentes para la promoción del qigong en nuestras sociedades:

- El diálogo intercultural. El conocimiento y el examen de propuestas provenientes de otras culturas que pueden enriquecer la nuestra.
- Las especificidades de la sociedad de la comunicación en la que vivimos, en las que se debe producir la inculturación pertinente y que actúan como determinaciones sociotécnicas.
- El papel de la comunicación en la difusión y promoción del qigong para la salud con intención educativa, de profilaxis social y de acción cívica democratizadora.
- La fuerza interactiva de la comunicación y la educación como medio de ejercer procesos de transformación progresistas en la sociedad de la comunicación.
- La confianza en la actitud positiva de las personas respecto a los procesos de la vida, la buena voluntad considerada no como un sentimentalismo sino como una activa voluntad orientada al bien, el papel civilizador de la educación potenciada por la comunicación y sus posibilidades sociotécnicas establecidas en nuestra sociedad.
- La singularidad de la educación como disciplina del conocimiento: es la única habilidad humana orientada a la creación de futuros posibles distinguidos por la mejora de las personas en base a valores deseables.

Establecida en su conjunto la situación que queríamos dibujar, examinemos las cualidades de la práctica de Zhang Zuang como propuesta educativa para la salud en la sociedad de la comunicación en la que vivimos.

Lo primero que aparece es que Zhang Zuang es una propuesta "contracultural" en toda la regla. Es decir, algo que se propone como totalmente opuesto a la cultura imperante aquí, en sus valores y en su actividad.

- Contra la gran rapidez y extrema movilidad, quietud total, inmovilidad permanente, suspensión de toda actividad motora, instalación de la percepción y la mente en un continuum propio de la quietud intensa y sostenida.

- Contra la agitación fruto del tránsito constante de un objeto de atención a otro en una incesante sollicitación, mantenimiento de la atención de modo continuado y permanente y suspensión del vagar de la mente de un lugar a otro, en un acto de voluntad que apunta deliberadamente al centramiento.
- Contra la incorporeidad del ámbito propuesto por los contenidos y los flujos comunicacionales que varían incesantemente y se proponen a la percepción, centramiento en la realidad somática humana y personal, ahora y aquí, de la propia corporeidad.
- Contra la disolución de los procesos mentales en un continuo que podríamos llamar, de acuerdo a Zygmunt Baumann, "líquido" (BAUMANN 2002), centramiento en la permanencia perceptiva de la mente, en la estabilidad posible de la acción mental, en la autonomía de la gestión de los procesos mentales como expresión de la autonomía de la gestión personal en la base del humanismo.
- Contra el terror a lo quieto, lo estable, lo permanente, lo inmóvil, propuesto por una trivialidad que se complace en lo frívolamente cambiante, el establecimiento en un morar calmado sustentado en una estabilidad no anecdótica ni momentánea sino de propósito profundo.
- Contra la trivialidad irresponsable que solamente atiende a lo anecdóticamente momentáneo, sugerente y seductor, la atención permanente y la estabilidad consolidada fruto de la plena conciencia humana que se propone hallar sentido existencial detrás de los avatares circunstanciales del devenir.
- Contra la fragmentación de la persona en porciones segmentadas, que a veces parece asemejarse a la disociación o la ruptura interna, la voluntad de integración de todos los elementos propios de la humanidad, en sentido personal y transpersonal a la vez, haciendo de esta acción integrativa una puerta a la apertura transpersonal: el posicionamiento del propio ser en una actitud integradora, abierta y disponible que le dispone al acceso a percepciones iluminativas superiores, provengan del propio ser superior, del alma o del espíritu, o si se quiere, de la experiencia de la vida acumulada y procesada en clave de sabiduría humana.

- Contra el imperativo de la competencia a ultranza, la oposición de los intereses personales a los de las otras personas, la lucha salvaje por imponerse y prevalecer, el espíritu del hombre como lobo para el hombre y la voluntad de anulación o incluso aniquilación del diferente competitivo, la serenidad humanista de quien renuncia a tener enemigo alguno, la capacidad de armonización con la sabiduría de la Vida Una en la actitud que los antiguos sabios taoístas llamaron "wu wei", hacer sin hacer haciendo, hacerse sin imponerse, hacer mientras uno se hace sin conflicto, hacer un nacimiento sin hacer violencia contra los seres humanos, contra la naturaleza y contra el mundo.

Es en la expresión de esas cualidades, actitudes y propuestas que Zhan Zhuang se alinea con todo el patrimonio de la sabiduría universal que reside en los más diversos pueblos, culturas y tradiciones y se dirige a lo que es esencial en la persona humana y se basa en la realidad de su unidad universal sustentada en el espíritu uno.

## **7. Zhan Zhuang como alternativa en la sociedad fragmentada tendente a la trivialidad**

En la práctica, todo aprendizaje del qigong es un proceso de "deshipnotización". De progreso en la autoconciencia de desapegarse de unos automatismos inducidos por las actuales condiciones sociales en las que vivimos. Nuestra cognición no se da separada de las determinaciones de la sociedad de la comunicación; nuestra sociabilidad se da asociada a las formas relacionales inducidas por ella; la vivencia de nuestra propia realidad física y psíquica se produce en contextos propiciados por unas y otras. El encuentro con el qigong supone la asunción de un esfuerzo personal de naturaleza autoeducativa. La persona "que busca" cuando se aproxima al qigong "busca" a partir de unas circunstancias sociales muy concretas, y lo hace persiguiendo unos ideales claramente prefigurados por las mismas, en sus cualidades, defectos y aspiraciones delineadas. No se quiere "hacer qigong" en el vacío social, se persigue la práctica del qigong porque se vive en una sociedad determinada que ofrece modos de vida muy concretos que la perspectiva del qigong como contraste muestra como poco satisfactorios o como mínimo dignos de superación.

El camino del qigong no es la mera adquisición de habilidades para ejecutar una determinada realización física sino un sendero que puede conducirle a un punto decisivo en su vida: un camino que puede conducir al alejamiento de la trivialidad. Esa es una dura constatación: practicar qigong es remar a contracorriente social. Si hay quien ha querido hallar en las nuevas prácticas meditativas posibles recursos adaptativos a las realidades industriales, comerciales y sociales de la cultura corporativa, quien se aproxime a Zhang Zuang se topará de cara con esas cualidades "contraculturales" que le son propias por contraste con nuestra realidad social.

La práctica unitiva psicofísica tendente a la integración y la autorrealización no es ni debe ser un recurso de adormecimiento personal y social. No vamos a cambiar el ruido y la agitación propios de la sociedad de la comunicación por una instalación en un estado de sopor personal y social que haga de la persona un elemento manejable por agentes extraños a sus intereses como ser humano. No nos reconocemos en ese equívoco uso de la palabra "zen" tal como se usa en la actualidad, abusando de ella y torciendo su verdadero significado para sugerir cierto estado de abandono abúlico y de dejación de las funciones creativas de la consciencia.

Zhan Zuang nos propone una vía de transformación radical que contradice las formas que adoptan los falsos valores que son hoy moneda corriente en la sociedad. El alumno deberá descubrir por sí mismo que su búsqueda, que es sincera, no se compadece con lo que se le ofrece como hipotética satisfacción, que no es más que más ruido, más agitación, más inquietud y más confusión, porque solamente en ese medio ambiente trivial es donde se producen las inclinaciones hacia el consumo indiscriminado. No solamente consumo de objetos o servicios sino consumo de sensaciones y experiencias; sobre todo la experiencia de la intensidad vivencial y emocional. Y es en ese discernimiento donde se halla la clave de la cuestión que hemos venido tratando aquí.

Lo que se está vendiendo fraudulentamente a nuestros conciudadanos es la posibilidad de la experiencia de la intensidad de formas muy variadas, una intensidad que cambia constantemente de forma pero que tiene como característica la sucesión incesante de propuestas y oportunidades. Ese giro vertiginoso al que se somete al cuerpo, la mente y las emociones es la forma como la trivialidad se

instala en las existencias concretas y cotidianas de los seres humanos en nuestro tiempo y lugar. La intensidad de la experiencia trivial sustituye así a la intensidad de la experiencia trascendente, que no debe ser entendida en el sentido religioso y ni siquiera espiritual sino en una dimensión profundamente humana que la tradición de las humanidades clásicas nos muestra y que las tradiciones sapienciales de oriente vienen a recordarnos.

Se nos conduce a la trivialidad para hacernos manejables; se nos induce al consumo de la intensidad siempre cambiante y nunca esclarecedora para someternos; se nos propone un consumo incesante para arrancarnos de las raíces de la libertad a la que tenemos derecho por el mero hecho de haber nacido humanos. Zhan Zuang, y con él el qigong en su conjunto, suponen ciertamente la práctica de una intensidad perceptiva y experiencial, pero de naturaleza muy distinta y opuesta a la intensidad superficial y evasiva de lo consumible. Zhan Zuang es la puerta de entrada al camino real del silencio, un silencio que destruye todos los engaños e imposturas en los que gustosamente nos sumergimos para alcanzar falsos ideales y aspiraciones insustanciales. Esa es la trascendencia del qigong: devolvernos a la sensatez propia de lo radicalmente humano pinchando uno tras otro los globos de las trivialidades que se han incrustado en nuestros músculos, en nuestras articulaciones, en nuestros procesos mentales, en nuestros esquemas emocionales.

El camino del qigong es pues el abandono del ruido y la furia y el regreso a casa a través de un camino aparentemente extraño pero rotundamente sensato: el camino de la inmovilidad silenciosa en el que se hace sin actuar y se actúa sin agitar, se ve más claro lo exterior mirando hacia el interior y se va al encuentro de los demás seres humanos sin moverse un milímetro del lugar en el que nos encontramos.

Ponencia presentada en el Barcelona Health Forum. Health qigong: ciencia y humanismo. Universidad de Barcelona, 3 de junio de 2016.

## BIBLIOGRAFÍA CITADA

BAUMAN, Zygmunt (2002). Modernidad líquida. Fondo de Cultura Económica de España, Madrid.

BELL, Daniel (2006). El advenimiento de la sociedad post-industrial. Alianza Editorial, Madrid.

CASTELLS, Manuel (1997). La era de la información (3 vols). Alianza Editorial, Madrid.

CASTELLS, Manuel (2009). Comunicación y poder. Alianza Editorial, Madrid.

ECO, Umberto (1965). Apocalípticos e integrados. Lumen, Barcelona.

LEONELLI, Núria (2006). Chi kung. Fisioterapia para el bienestar emocional y mental. Fapa Ediciones. Barcelona.

MASLOW, Abraham (1973). El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser. Kairós, Barcelona.

MCLUHAN, Marshall (1964). Understanding media: the extensions of man. McGraw Hill, New York.

NORA, Simon; MINC, Alain (1978). L'informatisation de la société. La documentation française, Paris.